

右脚反射区

The Reflexive Zones of The Right Foot

左脚反射区

The Reflexive Zones of The Left Foot

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

穴位(acupressure points)究竟是什么

人体穴位

人体常用穴位正面图

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等器官和组织，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。而腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。

经络、腧穴在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，与人体脏腑、机体、五官的健康息息相关，能使人体气血运行畅通，起到治疗和保健作用。

[任脉穴位]

01.曲骨
前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

02.中极
前正中线上，脐下4寸。

03.关元
前正中线上，脐下3寸。

04.石门
前正中线上，脐下2寸。

05.气海
前正中线上，脐下1.5寸。

06.阴交
前正中线上，脐下1寸。

07.神阙
在腹中部，脐中央。

08.水分
前正中线上，脐上1寸。

09.下脘
前正中线上，脐上2寸。

10.建里
前正中线上，脐上3寸。

11.中脘
前正中线上，脐上4寸。

12.上脘
前正中线上，脐上5寸。

13.巨阙
前正中线上，脐上6寸。

14.鸠尾
前正中线上，胸剑结合部下1寸。

15.中庭
前正中线上，平第5肋间，即胸剑结合部。

16.膻中
前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

17.玉堂
前正中线上，平第3肋间。

18.紫宫
前正中线上，平第2肋间。

19.华盖
前正中线上，平第1肋间。

20.璇玑
前正中线上，天突穴下1寸。

21.天突
前正中线上胸骨上窝中央。

22.廉泉
喉结上方，舌骨下缘凹陷处。

23.承浆
颏唇沟正中凹陷处。

[任脉作用]

[足阳明胃经作用]

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子

书请加小编微信或QQ：491256034 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：http://www.ireadweek.com

1882年，布里克斯发现人体表面存在温点和冷点而被誉为躯体感觉生理学的先驱。其实，早在二千多年以前，我们祖先就已经知道人体皮肤上有着许多特殊的感觉点。公元前五至一世纪写下的著名医典《黄帝内经》就已指出，“气穴所发，各有处名“，并记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一论述。迨至宋代，王惟一重新厘定穴位，订正讹谬，撰著《铜人腧穴针灸图位》，并且首创研铸专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之逼真，端刻之精确，令人叹服。可见，很早以前，我国古代医学家就知道依据腧穴治病，并在长期实践过程中形成了腧穴学的完整理论体系。

《类经·人之四海》载：“输、腧、俞，本经皆通用。”因此，腧穴又有输穴、俞穴之称，也有叫穴位、穴道或孔道的。按照中医基础理论，人体穴位主要有三大作用，它既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病反映于体表的部位，还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效。然而，穴位的实质究竟是什么呢？它真是人体的特殊结构吗？长期以来，人们对此推测纷纷，莫衷一是。

中医讲究的穴位的实质究竟是什么呢？有人从穴位的电学特性去探讨，发现皮肤上的某些地方存在导电量特别高的“良导点”，它们的位置与穴位的位置相吻合。但后来又发现，全身穴位总面积不过体表的万分之四，而电阻部位却多得多。后来人们又用最弱电流刺激肌肉，凡是能使肌肉产生最大收缩效果的地方就叫运动点。经对照发现，运动点与穴位的分布几乎一致。但运动点的机制是什么，还不太了解。又有人研究了穴位与神经的关系，发现几乎所有的穴位都与神经相关联。某一穴位与某一脏器的神经往往同属于一个脊髓节段。在胚胎发育时期，皮肤与神经是同源的，神经中枢存在着各皮肤区域与脏器的投射点。但是相反意见认为，非穴位区域下也都有神经分布，它们在组织学上并没有差别。还有人发现穴位与血管、淋巴管关系密切，穴位处的皮肤温度比别的地方要高一些，可能正是因为这一系列的复杂关系形成了穴位的奥妙。

许多人从穴位的电学特性去探索它的本质。1950年，日本的中谷用12伏直流电通过人体皮肤，发现皮肤上存在某些导电量特别高的“良

导点”，它们的位置与穴位位置吻合。此后不久，法国著名针灸学家尼伯亚特在助手的协助下，应用测定皮肤电阻方法证实了这一现象，并确定穴位电阻只有它周围皮肤电阻的一半。在尸体上进行的测量也获得同样的结果。50年代后期，我国学者有关穴位电生理的研究，也基本肯定了穴位具有低电阻高电位的特性。然而，据推测，全身穴位的总面积仅占体表的万分之四，而全身体表电阻的部位却很多，远远不限于穴位的地方。况且，如进食、睡眠、运动等生理活动，时序、季节、气温等外界环境改变以及精寸心理状态等诸多因素，都会影响皮肤电阻值。难怪上海市高血压研究所的研究人员感叹：以此(皮肤电阻测定法)测定经穴颇有困难。法国德拉·富耶花了五年时间，应用此法测定穴位，所得结果却与中国穴位大相径庭，不得不揪然中止这项研究。

也有人将古老的腧穴理论与现代医学理论比拟分析，力图用新理论、新概念阐释它们。譬如，电流刺激肌肤，被刺激的肌肉会产生收缩。用最弱电流刺激而产生最大肌肉收缩的体表部位叫运动点。美国学者金林对照运动点位置与传统穴位位置后提出，两者的分布近乎一致。日本的兵头正义与美国的弗罗斯特等人，则把穴位同触发点进行比较。触发点被认为是机体肌肉组织中的局部交性部位，具有深层组织敏感、结节及伴有放射痛的特点。虽然其产生机制尚不清楚，但是一般认为，它是由于疼痛或其他原因引起肌肉痉挛，内分泌失调或肌紧张造成的。针刺穴位时，由于组织间相互磨擦和金属针与组织电介质之间相互作用，会引起局部组织中肌肉纤维和神经纤维损伤。此外，两者的分布也略同。因此，他们认为穴位的某些特性与触发点极为相似。有人甚至认为，它们不过是同物异名罢了。还有研究报道，穴位和差电点、皮肤活动点等都有密切关系。这些多途径的研究，从侧面反映了穴位的特性，对于探明穴位的奥秘，无疑具有一定的参考价值。

又有人着力于研究穴位的形态结构，希望一举揭开穴位之谜。上海第一医学院的专家解剖观察尸体上324个穴位，发现99，6%的穴位与神经有关。他们进一步发现，经穴与相关脏器的神经分布往往属同一脊髓节段，表里两经的穴位也多隶属脊髓同一节段。日本学者森秀太郎证明，在全身穴位中，约有100个穴位组织深层穿行着神经束。穴位还与肌梭、神经腱梭、触觉小体、环层小体等感觉神经节细胞周围突末端的感受器有关。从发生学观点看，表皮与神经组织有着共同的起源。神经中枢存在各皮肤区域与内脏器官的投射点。因此，穴位与胚胎形态学之间可能有生物形成的相关作用。但是，也有研究得出相反的结论：穴位与非穴位组织均有神经纤维分布，它们在组织学上并无明显差异。至于穴位与非穴位区域下神经组织有什么不同，现在还不

清楚。还有人报道，穴位与血管、淋巴管关系密切。日本西条一止应用红外线热像图摄影法观察到胸腹穴位区域皮肤温度比周围皮肤要高出0.5至1℃，他认为这是穴位下存在血管的缘故。有关解剖资料证实，许多穴位区域确实布有皮下静脉，或有深部血管贯穿。

腧穴研究者们相信，人体穴位是既与神经系统密切相关，又与血管、淋巴管、肌肉等组织有关的复杂综合结构及其机能。至于穴位的具体结构或它的实质到底是什么？科学家们仍是各持己见，众说纷坛，未见有一个明确答案。

穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。穴位的学名是腧穴，别名包括："气穴"、"气府"、"节"、"会"、"骨空"、"脉气所发"、"砭灸处"、"穴位"。

人体周身约有52个单穴，300个双穴、50个经外奇穴，共720个穴位。有108个要害穴，其中有72个穴一般点击不至于致命，其余36个穴是致命穴，俗称'死穴'。

死穴又分软麻、昏眩、轻和重四穴，各种皆有九个穴。合起来为36个致命穴。生死搏斗中，做为'杀手'使用。

歌诀有：

百会倒在地，尾闾不还乡，章门被击中，十人九人亡，

太阳和哑门，必然见阎王，断脊无接骨，膝下急亡身。

一、头颈部位要害穴（共9个）

1、百会穴

位置：在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。

经属：为督脉，为手足三阳、督脉之会，被击中脑晕倒地不省人事。

2、神庭

位置：头前部入发际五分处。

经属：为督脉、督脉与足太阳膀胱经之会穴。被击中后头晕、脑胀。

3、太阳穴

位置：在眉梢与外眼角之间向后约一寸凹处。

经属：奇穴，被点中后头昏、眼黑耳鸣。

4、耳门穴

位置：在耳屏上切迹前、张口呈现凹陷处。

经属：为手少阳三焦经。被点中后，耳鸣头晕倒地。

5、睛明穴

位置：在眼内眦角上方0.1寸处。

经属：为足太阳膀胱经。为手足太阳、足阳明、阳跷、阴跷五脉之会。被点中后头昏眼花倒地。

6、人中穴

位置：在人中沟偏上（沟下沿上量2/3处）

经属：属督脉，为手、足阳明，督脉之会。被点中后头晕眼昏。

7、哑门穴

位置：在顶部后正中线上，第一与第二颈椎棘突之间的凹陷处，（后发际凹陷处）

经属：为督脉、系督脉与阳维脉之会穴，被点中后，冲击延髓中枢，失哑、头晕、倒地不省人事。

8、风池穴

位置：在枕骨粗隆直下凹陷处与乳突之间，在当斜方肌和胸锁乳突之间取穴。

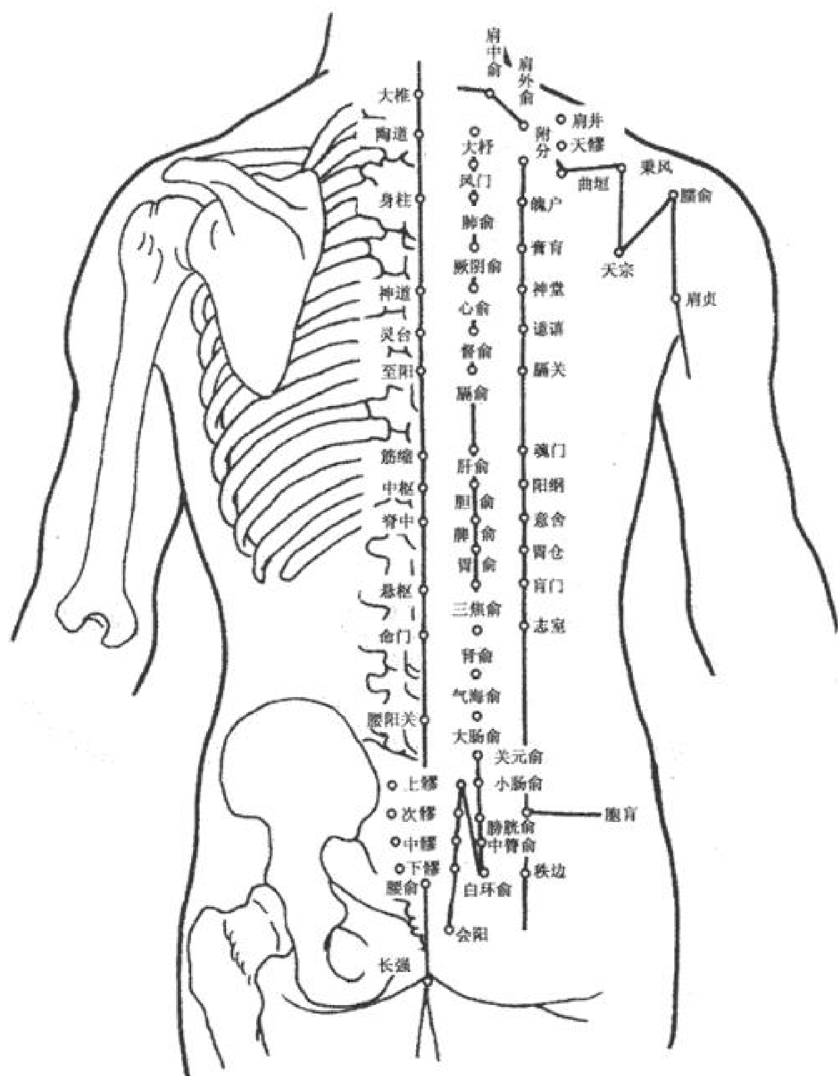
经属：足少阳胆经系手足少阳阴维之会。被击中后，冲击延髓中枢，晕迷不醒。

9、人迎穴

位置：喉结旁开1.5寸

经属：足阳明胃经，被点中后气滞血淤、头晕。

二、胸腹部要害穴（共14个）



1、膻中穴

位置：在体前正中线，两乳头中间。

经属：任脉，是足太阴、少阴，手太阳、少阳；任脉之会。气会膻中心包募穴。被击中后，内气漫散，心慌意乱，神志不清。

2、鸠尾穴

位置：位于脐上七寸，剑突下半寸。

经属：任脉，系任脉之络穴。击中后，冲击腹壁动、静脉、及肝、胆，震动心脏，血滞而亡。

3、巨阙穴

位置：在体前正中线，脐上六寸处。

经属：任脉、系心之募穴。击中后，冲击肝、胆、震动心脏而亡。

4、神阙穴

位置：位于脐窝正中。

经属：任脉。击中后，冲击肋间神经，震动肠管，膀胱，伤气，身体失灵。

5、气海穴

位置：位于体前正中线，脐下1寸半。

经属：任脉。击中后，冲击腹壁，动静脉和肋间，破气血淤，身体失灵。

6、关元穴

位置：位于脐下三寸处。

经属：任脉、系三阴、任脉之会，小肠之募穴。击中后，冲击腹壁下动、静脉及肋间神经震动肠管，气滞血淤。

7、中极穴

位置：体前正中线，脐下4寸。

经属：任脉、系足三阴、任脉之会，膀胱之募穴。击中后，冲击腹壁动、静脉和神经震动乙结肠，伤气机。

8、曲骨穴

位置：腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处。

经属：任脉，系足厥阴肝经与任脉之余。击中后，伤周天气机，气滞血淤。

9、鹰窗穴

位置：在胸骨中线第三肋间玉堂穴旁开四寸。

经属：足阳明胃经。击中后，冲击肋间神经和胸前神经及动、静脉，震动心脏停止供血、休克。

10、乳中穴

位置：在乳头中央。

经属：足阳明胃经。击中后，冲击肋间神经和动脉充血破气。

11、乳根穴

位置：在乳头中央直下一肋间处。

经属：足阳明胃经，左侧内为心脏。击中后，冲击心脏，休克易亡。

12、期门穴

位置：位于乳下两肋间当第六肋间。

经属：属肝经，肝之募穴。足太阴，厥阴，阴维之会。击中后，冲击肝、脾，震动膈?⑵?脱?佟?

13、章门穴

位置：在腋中线，第一浮肋前端，屈肘合腋时正当肘尖尽处。

经属：足厥阴肝经，系足太阴、厥阴，阴维之会，肝之募穴。击中后，冲击肝脏或脾脏，破坏膈肌膜，阻血伤气。

14、商曲穴

位置：位于腹中部当任脉、下脘穴的外侧五分处。

经属：足少阴肾经，系足少阴与冲脉之会。击中后，冲击肋神经和腹壁动脉、震动肠管，伤气滞血。

三、背腰骶部的要害穴位（共8个）

1、肺俞穴

位置：第三胸椎棘突旁开1.5寸

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击第三胁动、静脉和神经，震动心肺、破气机。

2、厥阴俞穴

位置：在第四胸椎棘突下旁开1.5寸处。

经属：属足太阳膀胱经。击中后，冲击心、肺，破气机、易死亡。

3、心俞穴

位置：位于第五胸椎棘突、旁开1.5寸。

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击心脏，破血伤气。

4、肾俞穴

位置：在第二腰椎棘突旁开1.5寸处。

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击肾脏，伤气机，易截瘫。

5、命门穴

位置：在第二腰椎与第三腰椎棘突之间。

经属：督脉。击中后，冲击脊椎破气机，易截瘫。

6、志室穴

位置：在第二腰椎棘突旁开三寸处（命门旁开三寸）

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击腰动、静脉和神经，震动肾脏，伤内气。

7、气海俞穴

位置：在第三腰椎棘、旁开1.5寸处。

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击肾脏，阻血破气。

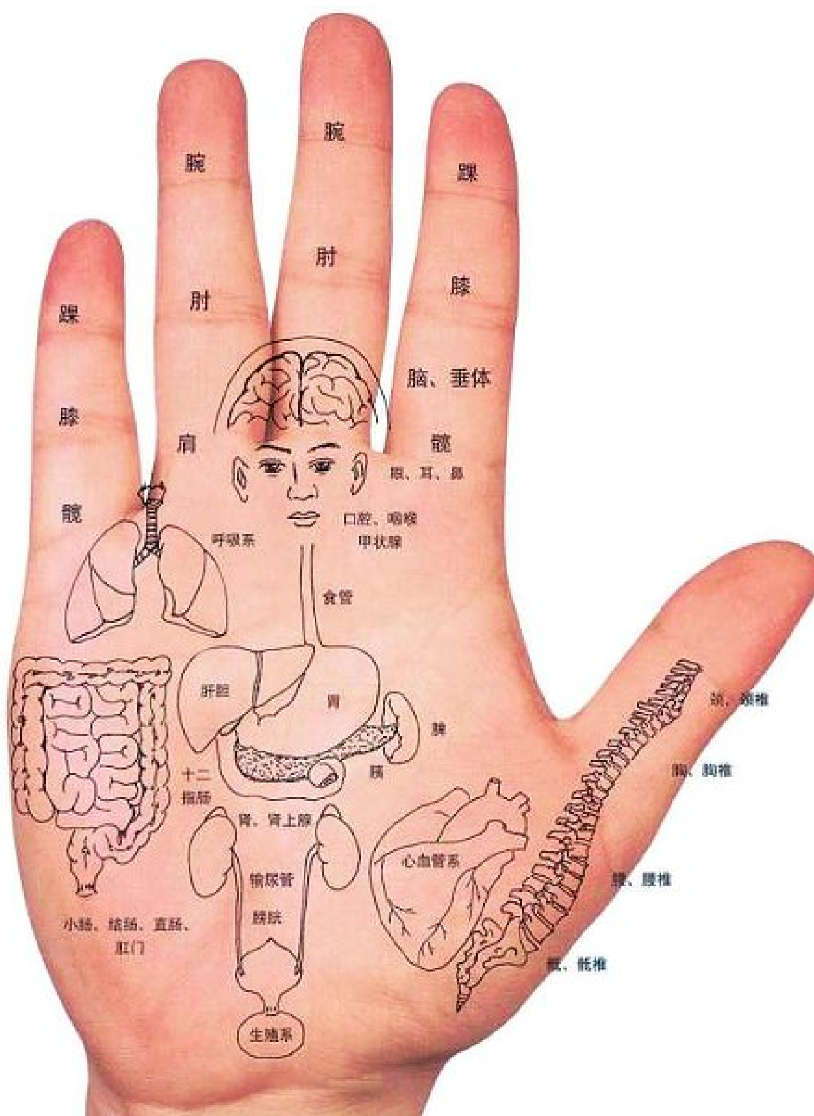
8、尾闾穴

位置：位于尾骨端与肛门之间

经属：督脉、督脉之络穴，别走任脉。击中后，阻碍周天气机，丹田气机不升。

四、上、下肢要害穴位（共5个）

位置：在大椎穴与肩峰连线三中点，肩部最高处。



1、肩井穴

位置：在大椎穴与肩峰连线三中点，肩部最高处。

经属：足少阳胆经，系手少阳、足少阳、足阳明与阳维脉之会。击中后，半身麻木。

2、太渊穴

位置：仰掌、腕横纹之挠侧凹陷处。

经属：手太阴肺经。肺之原穴，百脉之会。击中后，阴止百脉，内伤气机。

3、足三里穴

位置：外膝眼下三寸，胫骨外侧约一横指处

经属：足阳明胃经，足阳明之脉所入为合。击中后，下肢麻木、不灵。

4、三阴交穴

位置：在内踝尖直上三寸，胫骨后缘。

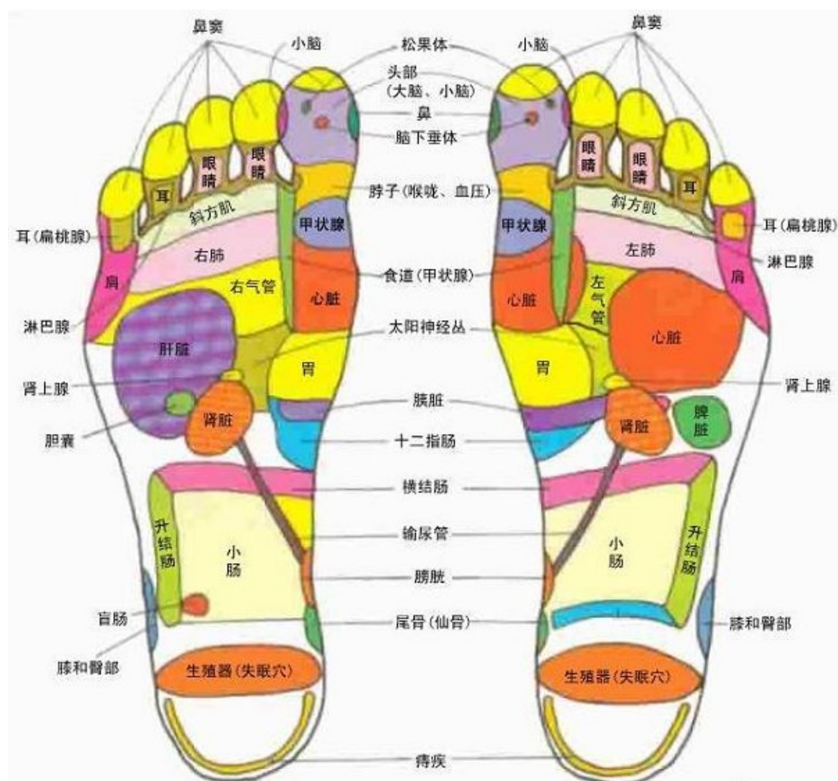
经属：足太阳脾经，系足太阴、厥阴、少阴之会。击中后，下肢麻木，失灵，伤丹田气。

5、涌泉穴

位置：在足掌心前三分之处，当屈足趾时出现凹陷处。

经属：足少阴肾经。击中后，伤丹田气，气机不能上升，破轻功。

总之，以上36个要害穴，被点中后，都有性命危险，但初伤时，可能感觉不大，但后果严重，凡被点中者，不可轻视。



另附：奇经八脉及十二经胳走向

武侠小说中常出现奇经八脉之说，那么到底什么是奇经八脉呢？

其实，奇经八脉只是人体经络走向的一个类别。

所谓经，是指神经纵运行的在的干脉。所谓络，是指神经横运行的网络系统的小支脉。经络如环无端、内外衔接，内属于脏腑，外络于肢节，经分十二经脉，络无法计数。

人体主要有十二经络和奇经八脉。

十二经络走向包括：

1、手三阴经：从胸沿臂内侧走向手。

2、手三阳经：从手沿臂外嗯呦蛲贰?

3、足三阴经：从足沿腿内侧走向腹。

4、足三阳经：从腹沿腿外侧走向足。

而奇经八脉包括：任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。

致晕11穴部位

1.脑户穴：位于百会穴后四寸五分。

2.囟门穴（又名囟会）：位于百会穴前三寸正中。

3.上星穴（又名神堂）：入发际上一寸陷中。

4.前顶穴：百会穴前一寸五分。

5.后顶穴（又名顶门穴）：位于百会穴后一寸五分。

6.风府穴（又名天星）：项后枕骨下两筋中间。

7.头维穴：位于额角，入发际角尖处。

8.耳后穴：位于耳后静脉中。

9.哑门穴：位于风府穴下一寸正中。

10.通天穴：位于前顶穴后五分，再外开一寸处。

11.玉枕穴：位于脑户穴旁一寸三分。

致残103穴部位

1.心井穴（又名鸠尾）：胸剑突骨下缘。

2.对门穴（又名不容）：巨阙穴旁开六寸。

3.扇门穴：即男者左对门穴，女者右对门穴。

4.京门穴（又名气俞）：第十二肋游离间处。

5.五定穴（又名天枢）：平脐中旁开三寸。

6.伯劳穴（又名陶道）：第一胸椎棘突下。

7.肺使穴（又名肺俞）：第三胸椎棘突下旁开一寸五分。

8.胆中穴：平第四肋间隙，两乳头之间正中。

9.对心穴（又名至阳）：第七胸椎棘突下。

10.风门穴：第二胸椎棘突下。

11.环跳穴：股骨大转子后上方，当大转子与骶骨裂孔连线的内三分之二处。

12.盖膝穴：即膝盖骨。

13.膝眼穴：膑骨尖两旁凹陷处。

14.竹柳穴（又名交信穴）：胫骨内侧缘内侧。

15.脚住穴：脚面上的高骨如豆者是也。

16.开腔穴：即两耳。

17.乔空穴：即两耳后根部。

18.左耳尖穴：即左耳尖峰。

19.右耳尖穴：即右耳尖峰。

20.眼角穴：即眼梢。

21.大中穴：即鼻中。

22.人中穴：即鼻沟正中。

23.驾梁穴：即鼻梁。

24.咽空穴：即两个鼻孔。

25.牙关穴：即唇口。

26.咽喉穴：即喉管。

27.将台穴：即咽喉左右。

28.舌咽穴：舌上咽腔。

29.童骨穴：位于风髆下处。

30.精灵穴：即两手虎口。

31.曲池穴：屈肘时肘桡侧横纹尽头处。

32.中脘穴：脐上一寸。

33.六宫穴（又名脐中.神阙）：即肚脐。

34.气关穴（又名气门）：左乳下二横指处。

35.血瘦穴（又名血关）：右乳下二横指处。

36.挂膀穴：血瘦穴下一分处。

37.肚角穴：位于小腹盆弦之外。

38.命宫穴：位于血关穴之下，气海穴之右。

39.背心穴：即背部的中心点。

40.腰眼穴：第四胸椎棘突下旁开三寸八分。

41.粪门穴：即肛门口。

42.冲阳穴：足背的最高点，动脉旁。

43.血囊穴：右侧十二肋骨下缘。

44.气囊穴：即小腹左边。

45.净瓶穴：即脐左肚角血腕下。

46.脊中穴：即第十一胸椎棘突下。脊骨的中点。

47.山根穴：即鼻梁之上。

48.对口穴：项后的风府与哑门之间。

49.气隔穴：脐下三分稍偏左。

50.血海门穴：右侧十二肋下三横指。

51.膈门穴：左侧十二肋骨下缘。

52.气舍穴：锁骨内侧端上缘。

53.开气穴：即气舍穴偏右。

54.转喉穴：即气舍穴偏左。

55.血仓期门穴：右侧锁骨下八分处。

56.气血囊合穴：左傍肋骨下。

57.督脉穴：枕骨正中。

58.正额穴：头额前正中。

59.后海底穴：肾俞穴下一寸八分。

60.攒竹穴：眉内端陷中。

61.正气穴：左侧乳上一寸三分。

62.上血海乳穴：右侧乳上一寸三分。

63.气血二海穴：左右乳下一寸三分。

64.下血海穴：右乳上一寸四分。

65.藿肺穴：中脘与建里之中点向下一寸三分。

66.翻肚穴：藿肺穴向左一寸三分处。

67.泰山穴：离梭子骨四寸处。

68.天突穴：胸骨柄的上缘凹陷中。

69.劳宫穴：第二.三掌骨之间。

70.神门穴：尺侧腕关节横纹头。

71.手三里穴：曲池穴下二寸。

72.颊车穴：下颌骨前咬肌中。

73.支正穴：尺侧腕上五寸。

74.下关穴：颧弓下与下颌关节切迹间凹陷处。

75.足三里穴：犊鼻穴下三寸，胫骨粗隆外侧陷中。

76.犊鼻穴：屈膝，膑韧带外侧陷中。

77.肩井穴：肩头高处，当大椎与肩峰之间。

78.日月穴：第九肋端下缘。

79.风市穴：大腿外侧膝上七寸。

80.阳陵泉穴：腓骨小头前下方。

81.委中穴（又名血郄）：膝腘窝中动脉外。

82.承山穴：委中与跟腱之间。

83.昆仑穴：外踝与跟腱连线的中点。

84.血海穴：屈膝，膑骨内上缘上二寸。

85.大陵穴（又名腕心穴）：掌后骨下，两筋间陷中。

86.尾宫上穴：即尾宫上一分许。

87.鹤顶穴：位于膝盖骨上缘上一寸正中。

88.外踝尖穴：即足外踝最高点。

89.内踝尖穴：即足内踝最高点。

90.膀胱穴：即膀胱。

91.泪孔穴：（又名睛明）：目内眦头外一分。

92.所闻穴（又名听宫）：即耳珠，大如赤小豆。

93.中府：第一肋间隙外侧近嚎突处。

94.绝骨穴（又名悬钟）：外踝上三寸。

95.膈俞：第七胸椎棘突下旁开一寸五分。

96.大杼：第一胸椎棘突下旁开一寸五分。

97.太渊：腕关节横纹上，桡动脉外侧。

98.然谷穴：舟骨粗隆下方凹陷处。

99.曲骨穴：脐下五寸处。

100.大都穴：足拇趾内侧本节后。

101.魄户穴：第三胸椎棘突下旁开三寸。

102.天窗穴：颈侧.胸销乳突肌后缘。

103.箕门穴：大腿内侧，血海穴上六寸。

致命36穴部位

1.眉心穴（又名印堂）：位于两眉之间。

2.头额前穴：位于眉心上一寸正中。

3.太阳穴：眉外一寸陷中，即眉梢与眼外眦之间后的一寸陷凹中。

4.枕骨穴（又名脑户）：位于枕骨粗隆上方。

5.厥阴穴（又名头窍阴）：位于脑后两边，乳突后当浮白与完骨之间。

6.华盖穴：胸骨柄与胸骨体联合的中点，即天突穴下二寸。

7.黑虎掏心穴（又名建里）：位于脐上三寸正中。

8.巨阙穴：脐上六寸，即鸠尾穴下一寸。

9.气海穴（又名丹田穴）：脐下一寸五分。

10.关元穴：脐下三寸。

11.水分穴：位于脐上一寸。

12.中极穴：脐下四寸。

13.左膺窗穴：左乳上一寸六分。

14.右膺窗穴：右乳上一寸六分。

15.左乳根穴：左乳直下，相当于第五肋间。

16.右乳根穴：右乳直下，相当于第五肋间。

17.左期门穴：左乳下二肋，相当于七.八肋间。

18.右期门穴：右乳下二肋，相当于七.八肋间。

19.左幽门穴：巨阙穴左开五分。

20.右幽门穴：巨阙穴右开五分。

21.左商曲穴（又名左肓俞）：脐中左旁五分。

22.右商曲穴（又名右肓俞）：脐中右旁五分。

23.左章门穴：左腋中线第十一肋端下际。

24.右章门穴：右腋中线第十一肋端下际。

25.左腹结穴（又名左七劳）：脐左侧四寸，再向下一寸三分

26.右腹结穴（又名右七劳）：脐右侧四寸，再向下一寸三分。

27.左肾俞穴：第二腰椎棘突下左侧一寸五分。

28.右肾俞穴：第二腰椎棘突下右侧一寸五分

29.命门穴：第二腰椎棘突下正中。

30.左志室穴（又名志堂穴）：位于命门穴左旁三寸。

31.气海俞穴：第三腰椎棘突下旁开一寸五分。

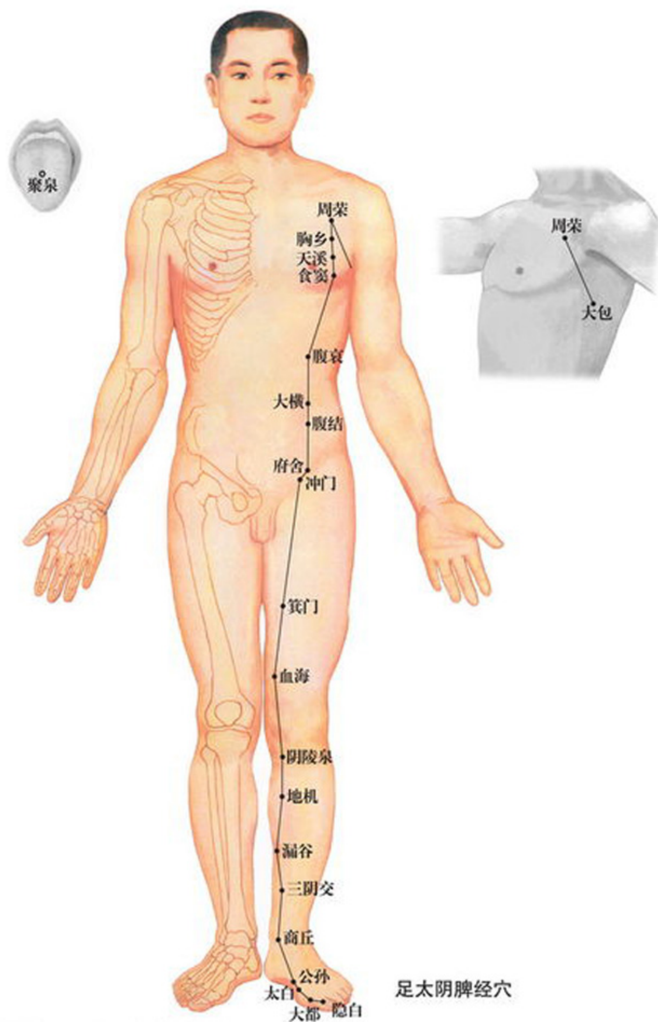
32.鹤口穴（又名尾宫穴）：位于尾骨宫下两腿骨尽处。

33.海底穴（又名会阴穴）：前阴与肛门之间。

34.涌泉穴：位于第二.三趾跖关节后方，蜷足时所现的凹陷处。

35.右志室穴：位于命门穴右旁三寸。

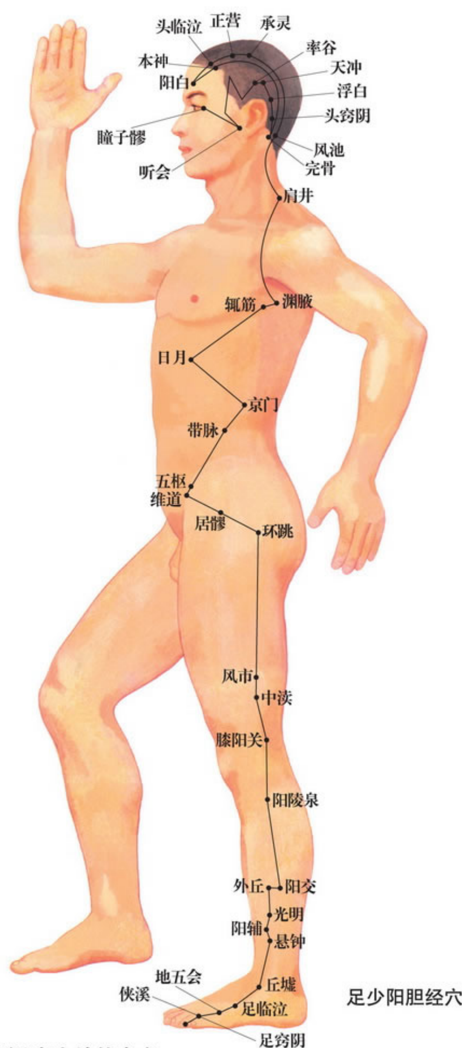
36.藏血穴：位于脑后右玉枕穴下五分



足太阴脾经穴

足太阴脾经预防及主治的疾病

消化系统疾病：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。
妇科病：痛经、月经不调、闭经、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎。
男科：急慢性前列腺炎、水肿。
其他：周身不明原因疼痛、关节炎、经脉所过的肌肉软组织疾病。



足少阳胆经预防和主治的疾病

肝胆病：急慢性胆囊炎、胆绞痛、各种慢性肝炎。
头面五官病：头昏、偏头痛、面神经炎、面神经麻痹、耳鸣、耳聋、近视。
其他：感冒、发热、咽喉肿痛、肋下疼、经脉所过处的肌肉疼。

百会穴 Bǎi huì（DU20）

〖取穴方法〗人体百会穴位于头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

〖解剖〗在帽状腱膜中；有左右颞浅动、静脉及左右枕动、静脉吻合网；布有枕大神经及额神经分支。

〖主治疾病〗头痛，眩晕，惊悸，健忘，高血压，低血压，尸厥，中风不语，癫狂，痫证，癔病，耳鸣，失眠，鼻塞，脱肛，痔疾，阴挺，泄泻。

〖人体穴位配伍〗 配天窗穴治中风失音不能言语；配百会、长强穴、大肠俞穴治小儿脱肛；配百会、人中穴、合谷穴、间使穴、气海穴、关元穴治尸厥、卒中、气脱；配脑空穴、天枢穴治头风；针刺百会，配耳穴的神门埋揿针戒烟；配养老穴、百会、风池穴、足临泣穴治美尼尔氏综合症；针百会透曲鬓穴、天柱穴治脑血管痉挛、偏头痛；配百会、水沟穴、足三里穴治低血压；配百会、水沟穴、京骨穴治癫痫大发作；配百会、肾俞穴(回旋灸) 主治炎症。

〖刺灸法〗平刺0.5～0.8寸；可灸。

百会：督脉足太阳之会。

〖别名〗顶中央穴，三阳五会穴，天满穴，天蒲穴，三阳穴，五会穴，巅上穴。

〖穴义〗手足三阳经及督脉阳气在此交会。

〖名解〗

(1)百会。百，数量词，多之意。会，交会也。百会名意指手足三阳经及督脉的阳气在此交会。本穴由于其处于人之头顶，在人的最高处，因此人体各经上传的阳气都交会于此，故名百会。三阳五会、三阳、五会名意与百会同，三阳指手足三阳经，五会指五脏六腑的气血皆会于此。

(2)顶中央穴。此指本穴位于头顶中央，无它意。

(3)天满穴。天，天部。满，满盛也。天满名意指穴内阳气为满盛之状。理同百会名解。

(4)天蒲穴。天，天部也。蒲，古指草盖的园屋，此指穴内气血为人体的卫外之气。理同百会名解。

(5)巅上穴。巅，顶也。上，上部也。巅上名意指本穴位处头顶，且气血为天之上部的阳热之气。理同百会名解。

(6)督脉足太阳之会。本穴物质为手足三阳经之阳气汇聚而成，但以膀胱经及督脉传入的阳气为多，故为督脉足太阳之会。

〖气血特征〗气血物质为天之天部的充盛阳气。

〖运行规律〗散热冷缩后循督脉下传前顶穴。

〖功能作用〗升阳举陷，益气固脱。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：头痛、头重脚轻、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩失眠、焦躁等。此穴为人体督脉经络上的重要穴道之一，是治疗多种疾病的首选穴，医学研究价值很高。

百里穴

百里穴位于腿的后侧，从弯曲膝盖时的皱纹5厘米左右下中央称为“百里穴”。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴可以治疗风湿疼痛，对于懒散性格也可以起到一定的缓解作用。详情见于相关网页：治疗懒散、治疗风湿疼痛。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

内踝尖

【标准定位】内踝尖位于足内侧面，内踝的凸起处。

【取穴】患者正坐位或侧卧位取穴。

【穴位解剖】穴下有皮肤、皮下组织和内踝内膜。分布有股神经的隐神经和胫前动脉、内踝前动脉以及胫后动脉。

【功用】舒筋活络。

【主治病症】牙痛，腓肠肌痉挛。

【刺灸法】三棱针点刺出血，可灸。

外踝尖

【标准定位】外踝尖位于足外侧面，外踝的凸起处。

【取穴】患者正坐位或侧卧位取穴。

【穴位解剖】穴下有皮肤、皮下组织和外踝骨膜。分布有腓浅神经和腓肠外侧皮神经，其血液由胫前动脉的外踝网有和腓动脉和外踝支供应。

【功用】舒筋活络。

【主治病症】牙痛，腓肠肌痉挛。

【刺灸法】在三棱针点刺出血，可灸。主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴可以治疗风湿疼痛，对于懒散性格也可以起到一定的缓解作用。详情见于相关网页：治疗懒散、治疗风湿疼痛。

承扶穴 Chéng fú（BL36）

〖取穴方法〗 人体承扶穴位于大腿后面，臀下横纹的中点。

〖解剖〗 在臀大肌下缘；有坐骨神经伴行的动、静脉；布有股后皮神经，深层为坐骨神经。

〖主治疾病〗 腰骶臀股部疼痛，痔疾。

〖人体穴位配伍〗 配委中穴治腰骶疼痛。

〖刺灸法〗 直刺 1～2寸。

〖别名〗肉郄，阴关，皮部。

〖穴义〗膀胱经经水在此大量蒸发外散。

〖名解〗

(1)承扶。承，承担、承托也。扶，扶助也。承扶名意指膀胱经的地部经水在此大量蒸发外散。本穴物质为膀胱经下行的地部经水和经水中夹带的脾土微粒，由于膀胱经经水在上、次、中、下髎穴四穴处大部分流落于地之地部，至本穴后气血物质实已变为经水与脾土微粒的混

合物。气血物质在本穴的变化为吸热气化，水湿气化上行于天部，脾土微粒则固化于穴周，固化的脾土物质质干坚硬，能很好地承托并阻止随膀胱经经水流失的脾土，故名承扶。

(2)肉郄。肉，肌肉也，脾土也。郄，孔隙也。肉郄名意指膀胱经气血物质中的脾土微粒在此运行缓慢。本穴物质为水液与脾土物质的混合物，其运行变化为水液气化而脾土屯固，脾土的运行量小，如从小孔中运输一般，故名肉郄。

(3)阴关。阴，阴液也，地部经水也。关，关卡也。阴关名意指膀胱经的地部水在此被关卡不能下行。理同承扶名解。

(4)皮部。皮部，天部也，气也。皮部名意指膀胱经经水在此气化为天部之气。理同承扶名解。

〖气血特征〗气血物质为地部脾土水湿及天部之气。

〖运行规律〗脾土物质屯固于穴周，水湿气化后则循膀胱经上行。

〖功能作用〗燥湿生气。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之或点刺出血，热则泻针出气或水针。主治疾病：

此穴为人体足太阳膀胱经上的主要穴道之一，主治疾病为：指压此穴可以治疗臀部下垂，具体细节请参考于本站相关网页：指压法治疗臀部下垂。

承泣穴 Chéng qì（ST1）

〖取穴方法〗 人体承泣穴位于面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

〖解剖〗 在眶下缘上方，眼轮匝肌中，深层眶内有眼球下直肌，下斜肌；有眶下动、静脉分支，眼动、静脉的分支；布有眶下神经分支及动眼神经下支的肌支，面神经分支。

〖主治疾病〗 目赤肿痛，流泪，夜盲，眼睑(目闰)动，口眼歪斜。

〖人体穴位配伍〗 配太阳穴治目赫肿痛，配阳白穴治口眼歪斜。

〖刺灸法〗 以左手拇指向上轻推眼球，紧靠眶缘缓慢直刺0.5～1.5

寸，不宜提插，以防刺破血管引起血肿。

〖附注〗 足阳明经、阳跷、任脉交会穴。

承泣穴　　阳跷任脉足阳明之会。

〖别名〗 鼷穴，面髎穴，溪穴。

〖穴义〗 足阳明胃经的气血由本穴而出。

〖名解〗

(1)承泣。承，受也。泣，泪也、水液也。承泣名意指胃经体内经脉气血物质由本穴而出。胃经属阳明经，阳明经多气多血，多气，即是多气态物，多血，血为受热后变为的红色液体，也就是既多液又多热。胃经的体表经脉气血运行是由头走足，为下行，与其构成无端循环的胃经体内经脉部分，气血物质的运行则为散热上行。本穴物质即为胃经体内经脉气血上行所化，在体内经脉中，气血物质是以气的形式而上行，由体内经脉出体表经脉后经气冷却液化为经水，经水位于胃经之最上部，处于不稳定状态，如泪液之要滴下，故名承泣。

(2)鼷穴、面髎、溪穴。鼷穴，地部之小洞也。面髎，面部之孔隙也。溪穴，孔隙中流水的小溪也。鼷穴、面髎、溪穴名意皆指有地部孔隙沟通阳明胃经体内与体表经脉，气血物质内外相通。

(3)阳跷任脉足阳明之会。本穴物质由胃经体内经脉气血外出变化而来，胃经体内经脉气血出体表后既有液化之水又有温热之气，气血物质的阴阳相济之性同于跷脉，故为跷脉足阳明之会。此外，本穴的地部经水其性又同于任脉，可循地部别走任脉的承浆穴，故其又为任脉足阳明之会。

〖气血特征〗 气血物质为地部经水以及天部的温热之气。

〖运行规律〗 经水循地部层次下走任脉的承浆穴，温热之气的浊重部分循胃经下行，阳热之气交于阳跷脉。

〖功能作用〗 将体内胃经的物质营养及能源输送头面天部及任脉、阳跷脉等。

〖治法〗 寒则补之，热则泻之，无灸。主治疾病：

此穴的主治疾病为：近视、夜盲、眼颤动、眼睑痉挛、角膜炎、视神

经萎缩、眼睛疲劳、迎风流泪、老花眼、白内障等常见的多种眼部疾病，当然需要采用其他相关穴道一同治疗才能取得显著效果。此穴是穴道疗法中治疗眼疾非常重要的穴道之一。

承山穴 Chéng shān（BL57）

〖取穴方法〗 人体承山穴位于小腿后面正中，委中穴与昆仑穴之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。

〖解剖〗 在腓肠肌两肌腹交界下端；有小隐静脉，深层为股后动、静脉；布有腓肠内侧皮神经，深层为腓神经。

〖主治疾病〗 痔疾，脚气，便秘，腰腿拘急疼痛。

〖人体穴位配伍〗 配大肠俞穴治痔疾。

〖刺灸法〗 直刺1—2寸。

〖别名〗鱼腹，肉柱，伤山，鱼肠，肠山，鱼腹山，玉柱，鱼腰穴。

〖穴义〗随膀胱经经水下行的脾土微粒在此固化。

〖名解〗

(1)承山。承，承受、承托也。山，土石之大堆也，此指穴内物质为脾土。承山名意指随膀胱经经水下行的脾土微粒在此固化。本穴物质为随膀胱经经水上行而来的脾土与水液的混合物，行至本穴后，水液气化而干燥的脾土微粒则沉降穴周，沉降的脾土堆积如大山之状，故名承山。

(2)鱼腹。此是从类象的角度来言穴内气血的特性的。本穴物质为随膀胱经经水冲涮下行的脾土，在穴内为堆积之状，如同鱼之腹部丰满的肌肉，故名鱼腹。鱼腹山、鱼肠、鱼腰穴名意与鱼腹近同。

(3)肉柱。肉，脾主之土也。柱，支柱也。肉柱名意指膀胱经气血中的脾土物质在此堆积。本穴物质为随膀胱经经水冲涮下行的脾土微粒，性干燥，在穴内为堆积之状，有较大的承重能力，故名肉柱。玉柱名意与肉柱同。

(4)伤山。伤，伤害也。山，土石之大堆也。伤山名意指膀胱经上行的阳热风气对穴内固化的脾土微粒有较大的伤害。本穴物质为干燥的脾土微粒，而膀胱经上行的阳热风气又从本穴经过，脾土微粒中水湿不

足则将被上行的风气吹散伤害，故名伤山。

〖气血特征〗气血物质为地部脾土及天部上行的风气。

〖运行规律〗风气循膀胱经上行，脾土则屯固于穴周。

〖功能作用〗运化水湿，固化脾土。

〖治法〗寒湿则先泻后补或补之灸之，风热则泻之或水针。主治疾病：

此穴的主治疾病为：小腿肚抽筋（腓肠肌痉挛）、脚部劳累、膝盖劳累、便秘、腰背痛、腰腿痛、脱肛、痔疮等。该穴为人体足太阳膀胱经上的重要穴道之一，本站有关此穴位的疗法有： 治疗小腿痉挛。

尺泽穴 Chǐ zé（LU5）

〖取穴方法〗 人体尺泽穴位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

〖解剖〗 在肘关节，当肘二头肌腱之外方，肱桡肌起始部；有桡侧返动、静脉分支及头静脉；布有前臂外侧皮神经，直下为桡神经。

〖主治疾病〗 咳嗽，气喘，咳血，哮喘潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，肘臂挛痛。

〖人体穴位配伍〗 配太渊穴，经渠穴治咳嗽，气喘；配孔最穴治咳血，潮热；配曲池穴治肘臂挛痛。

〖刺灸法〗 直刺0.8～1.2寸；或点刺出血。

〖附注〗 手太阴经所入为“合”。

尺泽穴　　肺经合穴，属水。

〖别名〗 鬼受，鬼堂。

〖穴义〗 肺经浊降的阴液在此汇聚而成小泽。

〖名解〗

(1)尺泽。尺，小也。泽，池也。尺泽名意指侠白穴浊降之雨在地部形成的小泽。何以侠白穴降地之雨在地部只形成小泽而非大泽？这是因为人体的不同经脉分属不同的方位、不同的区域。肺应秋，属西方，

为经过长夏之后的时序，土地干燥（脾部肌肉要比其它经脉所属区域的干燥），侠白穴天部的雨降大部分为脾土吸收，故而在地部只能形成小泽。

〖气血特征〗 气血物质为地部经水，量少，性温热（即是血液）。

〖运行规律〗 气血物质的运行分二个方面，一是汇合本穴的经水循肺经下行孔最穴，二是穴内的经水不断气化并上行天部。

〖功能作用〗 汇聚肺经阴液并循肺经的地部渠道运行。

〖治法〗 寒则点刺出血或灸之补之（灸胜补），热则凉药水针或泻针出气。主治疾病：

此的主治疾病为：喉咙疼痛、感冒、肘部疼痛、手臂疼痛、心悸等。该穴为人体手太阴肺经上的重要穴道之一，本站有关该穴的治病穴道指压法有：治疗喉咙痛、鼻塞。

大肠俞穴 Dà cháng shù（BL25）

〖取穴方法〗 该穴位于腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 在腰背筋膜，最长肌和髂肋肌之间；有第四腰动、静脉后支；布有第三腰神经皮支，深层为腰丛。

〖主治疾病〗 腹胀，泄泻，便秘，腰痛。

〖人体穴位配伍〗 配气海穴、足三里穴、支沟穴治便秘。

〖刺灸法〗 直刺0.8～1.2寸。

〖附注〗 大肠背俞穴。

〖穴义〗大肠腑的水湿之气由此外输膀胱经。

〖名解〗大肠，大肠腑也。俞，输也。大肠俞名意指大肠腑中的水湿之气由此外输膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为水湿之气。

〖运行规律〗外散之热循膀胱经上行，冷降之液循膀胱经下行。

〖功能作用〗外散大肠腑之热。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻之主治疾病：

此的主治疾病为：腰痛、腹泻、便秘、髋关节疼痛等。此穴与小肠俞配合可以明显改善男子早泄的情形，具体内容见于相关网页“穴道指压法治疗早泄”。

大敦穴 Dà dūn（LR1）

〖取穴方法〗人体大敦穴位于足大指末节外侧，距趾甲角0.1寸。

〖解剖〗有足趾背动、静脉；布有腓神经的趾背神经。

〖主治疾病〗疝气，缩阴，阴中痛，月经不调，血崩，尿血，癃闭，遗尿，淋疾，癫狂，痫证，小腹痛。

〖人体穴位配伍〗 配内关穴、水沟穴治癫、狂、痫和中风昏仆；配膻中穴、天突穴、间使穴治梅核气。

〖刺灸法〗斜刺0.1～0.2寸，或用三陵针点刺出血；可灸。

〖附注〗肝经井穴。

〖别名〗水泉穴，大训穴，大顺穴。

〖穴义〗体内肝经的温热水液由本穴外输体表。

〖名解〗

(1)大敦。大敦，即大树敦也，在此意指穴内气血的生发特性。本穴物质为体内肝经外输的温热水液，而本穴又为肝经之穴，时值为春，水液由本穴的地部孔隙外出体表后蒸升扩散，表现出春天气息的生发特性，如大树敦在春天生发新枝一般，故名大敦。

(2)水泉。水，水液也。泉，源源不断之意。水泉穴名意指体内的肝经水液源源不断地由此外输体表。本穴物质来自肝经体内经脉的外输水液，肝经与胆经相似，其运行的气血物质为天之中部的水湿风气，由体内外输体表的气血物质亦为风气冷缩后的地部水液，此冷降之液量不大，但却源源不断地由体内外输体表，如细小的水泉穴外涌一般，故名水泉穴。

(3)大训。大，多也，大也。顺，趋向同一方向也。大顺名意指体内肝经外出体表的水液全部气化后向天部而行。理同大敦名解。大训名意

与大顺同。

(4)肝经井。井，地陪孔隙也。本穴有地部孔隙与体内肝经相连通，为体内肝经气血的外出之处，故为肝经井穴。

(5)本穴属木。属木，指本穴气血运行变化表现出的五行属性。本穴物质为体内肝经的外出水液，水液外出体表后气化为天部之气，此气水湿滞重所升天部层次也不高，只表现出木的生发特性，故其属木。

〖气血特征〗气血物质为温态的水湿之气。

〖运行规律〗吸热蒸升并循肝经传于行间穴。

〖功能作用〗生发风气。

〖治法〗寒则点刺出血或灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此的主治疾病为：目眩、腹痛、肌肋痛、冷感症。除此之外，自古以来亦被视为镇静及恢复神智的要穴。此穴位为人体足厥阴肝经上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：缓解焦躁情绪的指压法等。

大赫穴 Dà hè（KI12）

〖取穴方法〗人体大赫穴位于下腹部，当脐中下４寸，前正中线旁开０.５寸。

〖解剖〗在腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜及腹直肌中；有腹壁下动、静脉肌支；布有第十二肋间神经及髂腹下神经。

〖主治疾病〗阴部痛，子宫脱垂，遗精，带下，月经不调，痛经，不妊，泄泻，痢疾。

〖人体穴位配伍〗 配阴交穴肾俞穴、带脉穴、大敦穴、中极穴治阳痿、遗精、带下；配命门穴、肾俞穴、志室穴、中极穴、关元穴治男科病、不育症。

〖刺灸法〗直刺０.８ - １.２寸；可灸。

〖附注〗冲脉、足少阴会穴。

大赫穴　　冲脉足少阴之会。

〖别名〗阴维穴，阴关穴。

〖穴义〗体内冲脉的高温高湿之气由本穴外传肾经。

〖名解〗

(1)大赫。大，大也、盛也。赫，红如火烧十分显耀也。大赫名意指体内冲脉的高温高湿之气由本穴而出肾经。本穴物质为体内冲脉外出的高温高压水湿之气，因其高温而如火烧一般显耀，因其高压而气强劲盛大，故名大赫。

(2)阴维。此名是从本穴的特定功能上而言的。本穴物质为冲脉外传的高温高压水气及横骨穴传来的寒湿水气，在冲脉强劲之气的带动下，横骨穴传来的寒湿水气由此输布胸腹各部，有维护胸腹阴面阴液的作用，故名阴维。

(3)阴关。阴，阴液也。关关卡也。阴关名意指冲脉外输的强劲热只能带动本穴天部的水湿之气上行，而对穴内流行的地部经水则无此作用，阴性水液只能循肾经下行。

(4)冲脉足少阴之会。理同大赫名解。

〖气血特征〗气血物质为强劲的高温高压之气。

〖运行规律〗循肾经上传。

〖功能作用〗散热生气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：阳痿、早泄、膀胱疾病等。该穴为人体足少阴肾经上的重要穴道。

大巨穴 Dà jù（ST27）

〖取穴方法〗 人体大巨穴位于下腹部，当脐中下2寸，距前正中线2寸。

〖解剖〗 当腹直肌及其鞘处；有第十一肋间动、静脉分支，外侧为腹壁下动、静脉；布有第十一肋间神经(内部为小肠)。

〖主治疾病〗 小腹胀满，小便不利，疝气，遗精，早泄。

〖人体穴位配伍〗 配中极穴、次髎穴治小便不利。

〖刺灸法〗 直刺 1～1.5寸。

〖别名〗腋门穴，液门穴。

〖穴义〗胃经经水在此形成宽大的水道穴。

〖名解〗

(1)大巨。二词合解，指穴内气血物质所占据的区域为大为巨。本穴物质为外陵穴传来的地部水液，其下传之水为脾土中的外渗之水，来源及流经区域巨大，如同巨大的浅溪，故名大巨。

(2)腋门、液门穴。腋，通液。液，地部水液也。门，出入的门户也。腋门、液门穴名意皆指本穴为胃经经水出入的门户。理同大巨名解。

〖气血特征〗气血物质为地部经水。

〖运行规律〗循胃经下传水道穴。

〖功能作用〗传输胃经水液。

〖治法〗寒则点刺出血或补而灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：腹泻、便秘、增进食欲、腰疼、月经痛等。此穴位为人体足少阴肾经上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：此穴位为人体足阳明胃经上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：胸部健美的指压法、增进食欲的刺激疗法、疗法治疗腹泻等等。

大迎穴 Dà yíng（ST5）

〖取穴方法〗 人体大迎穴位于下颌角前方，咬肌附着部前缘，当面动脉搏动处。

〖解剖〗 在咬肌附着部前缘；前方有面动、静脉；布有面神经及颊神经。

〖主治疾病〗 口歪，口噤，颊肿，齿痛。

〖人体穴位配伍〗 配颊车穴治齿痛。

〖刺灸法〗 避开动脉，斜刺或平刺0.3～0.5寸。

〖别名〗 髓孔穴。

〖穴义〗 胃经气血中的精微物质由此上输于头。

〖名解〗

(1)大迎。大，多也、尊也。迎，受也。大迎名意指胃经气血物质的大部分由本穴上输头部。大迎的物质由地仓穴分配而来，一支是由头面循项下走胸腹，一支由本穴上走头部。由于头部为君主之地，因而上输头部的皇粮其量也大、其质也精，运送亦有浩荡之势，故名大迎。

(2)髓孔。髓，脑为髓海，髓即头之脑也。孔，孔隙也。髓孔名意指本穴物质上输脑部。

本穴为胃经气血上输头脑的重要通道，胃经为多气多血之经，清浊混杂，而脑部只能藏精微而不能受浊气，故要对胃经上输的气血物质去粗取精，髓孔名意即言对胃经上输气血的限制，孔隙通道即是其关卡。

〖气血特征〗 气血物质为地部经水及由经水蒸发的气体。

〖运行规律〗 循胃经向颊车穴传输。

〖功能作用〗 接受并传送胃经向头部输送的气血物质。

〖治法〗 寒则补而灸之，热则泻之。主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴，有增进脸部血液循环和使皮肤紧缩的功能，可以消除双下巴，相关细节内容见于按摩疗法栏目中的网页“指压法消除双下巴”。

大椎穴 Dà zhuī（DU14）

〖取穴方法〗人体大椎穴位于后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

〖解剖〗在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有颈横动脉分支，棘间皮下静脉丛；布有第八颈神经后支内侧支。

〖主治疾病〗热病，疟疾，咳嗽，喘逆，骨蒸潮热，项强，肩背痛，腰脊强，角弓反张，小儿惊风，癫狂痫证，五劳虚损，七伤乏力，中

暑，霍乱，呕吐，黄疸，风疹。

〖人体穴位配伍〗 配肺俞穴治虚损、盗汗、劳热；配间使穴、乳根穴治脾虚发疟；配四花穴治百日咳(双膈俞穴、双胆俞穴）；配曲池穴预防流脑；配合谷穴治白血球减少；配足三里穴、命门穴提高机体免疫力；配大椎、定喘穴、孔最穴治哮喘；配曲池穴、合谷穴泻热；配腰奇穴、间使穴治癫痫。

〖刺灸法〗斜刺0.5～1寸；可灸。

大椎穴　手足三阳及督脉之会。

〖别名〗百劳穴，上杼穴。

〖穴义〗手足三阳的阳热之气由此汇入本穴并与督脉的阳气上行头颈。

〖名解〗

(1)大椎。大，多也。椎，锤击之器也，此指穴内的气血物质为实而非虚也。大椎名意指手足三阳的阳热之气由此汇入本穴并与督脉的阳气上行头颈。本穴物质一为督脉陶道穴传来的充足阳气，二是手足三阳经外散于背部阳面的阳气，穴内的阳气充足满盛如椎般坚实，故名大椎。

(2)百劳。百，数量词，多之意。劳，劳作也。百劳名意指穴内气血为人体的各条阳经上行气血汇聚而成。理同大椎名解。

(3)上杼。上，上行也。杼，织布的梭子，此指穴内气血为坚实饱满之状。上杼名意指穴内的阳气为坚实饱满之状。理同大椎名解。

(4)手足三阳及督脉之会。本穴物质为手足三阳经的阳气及督脉的阳气汇合而成，故为手足三阳及督脉之会。

〖气血特征〗气血物质为坚实饱满的阳气。

〖运行规律〗循督脉上传头颈。

〖功能作用〗益气壮阳。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：幼儿体质虚弱、哮喘、颈酸疼、肩部酸痛、手臂疼痛、手臂麻痹等。

胆俞穴 Dǎn shù（BL19）

〖取穴方法〗 人体胆俞穴位于背部，当第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 在背阔肌，最长肌和腱肋肌之间；有第十肋间动、静脉后支；布有第十胸神经后支的皮支，深层为第十胸神经后支的外侧支。

〖主治疾病〗 黄疸，口苦，肋痛，肺痨，潮热。

〖人体穴位配伍〗 配阳陵泉穴、太冲穴胆道疾病。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 胆的背俞穴。

〖穴义〗胆腑的阳热风气由此外输膀胱经。

〖名解〗胆，胆腑也。俞，输也。胆俞名意指胆腑的阳热风气由此外输膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为阳热风气。

〖运行规律〗外散之热循膀胱经上行，冷降之液循膀胱经下行。

〖功能作用〗外散胆腑之热。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻之。主治疾病：

此穴的主治疾病为：胆经疾病，如胆囊炎、坐骨神经痛、风湿性关节炎、肝炎等。请参考相关网页：“按摩治疗慢性肝炎”。

耳门穴　　ěr mén（SJ21）

〖取穴方法〗人体耳门穴位于面部，当耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处。

〖解剖〗有颞浅动、静脉耳前支；布有耳颞神经，面神经分支。

〖主治疾病〗耳聋，耳鸣，聤耳，牙痛，颈颔痛，唇吻强。

〖人体穴位配伍〗 配丝竹空穴治牙痛；配兑端穴治上齿龋。

〖刺灸法〗直刺０.５－１寸；可灸。

〖穴义〗三焦经经气中的滞重水湿在此冷降后由耳孔流入体内。

〖名解〗耳，穴内气血作用的部位为耳也。门，出入的门户也。耳门名意指三焦经经气中的滞重水湿在此冷降后由耳孔流入体内。本穴物质为角孙穴传来的水湿之气，至本穴后，水湿之气化雨冷降为地部经水并循耳孔流入体内，本穴如同三焦经气血出入耳的门户，故名耳门。

〖气血特征〗气血物质为天部的凉湿水气和冷降的地部经水。

〖运行规律〗大部分水气冷降为地部经水，小部分水气吸热后循三焦经上行禾髎穴，经水则下行并循耳孔流入体内。

〖功能作用〗降浊升清。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：耳鸣、聋哑、牙痛、以及其他常见的耳部疾病等，该穴是治疗多种耳疾重要的首选穴位之一

头维穴

位置：位于头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。

解剖：在颞肌上缘帽状腱膜中；有颞浅动、静脉的额支；布有耳额神经的分支及面神经额颖支。

主治：头痛，目眩，口痛，流泪，眼睑(目闰)动。

配伍：配合谷穴治头痛；配太冲穴治目眩。

附注：(1)足阳明、足少阳经与阳维脉交会穴。 (2)《甲乙》禁不可灸。

穴义：胃经的五谷精微由本穴分送头之各部。

名解：头维穴。头，穴所在部位，亦指穴内物质所调节的人体部位为头。维，维持、维系之意。头维穴名意指本穴的气血物质有维持头部正常秩序的作用。头部为诸阳之会，它要靠各条经脉不断地输送阳气

及营养物质才能维持它的正常运行。胃经属多气多血之经，在输送头部的阳气当中占有一定比例，对头部各项功能的正常运转起着重要作用，而胃经气血传之于头又是靠本穴传输，故本穴名为头维穴。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压头维可以治疗脸部痉挛、疼痛等面部疾病。细节内容请参阅相关网页“按摩疗法治疗脸部痉挛、疼痛”。

肺俞穴 fèi shù（BL13）

〖取穴方法〗 人体肺俞穴位于背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 有斜方肌、菱形肌，深层为最长肌；有第三肋间动、静脉后支；布有第三或第四胸神经后支的皮支，深层为第三胸神经后支外侧支。

〖主治疾病〗 咳嗽，气喘，吐血，骨蒸，潮热，盗汗，鼻塞。

〖人体穴位配伍〗 配风门穴治咳嗽喘；配合谷穴、迎香穴治鼻疾。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 肺的背俞穴。

〖穴义〗肺脏的湿热之气由此外传于膀胱经。

〖名解〗肺，指肺脏。俞，输也。肺俞名意指肺脏的湿热水气由此外输膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为肺脏外输的湿热之气，其质轻。

〖运行规律〗快速地散热冷降，所散之热循膀胱经上行，冷降之液归降地部后循膀胱经下行。

〖功能作用〗散发肺脏之热。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：肺经及呼吸道疾病，如肺炎、支气管炎、肺结核等。细节请参阅网页：利用穴道指压疗法止痰、去除雀斑、荞麦皮指压法等内容。

风池穴 Fēng chí（GB20）

〖取穴方法〗人体风池穴位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

〖解剖〗在胸锁乳突肌与斜方肌上端附着部之间的凹陷中，深层为头夹肌；有枕动、静脉分支；布有枕小神经之支。

〖主治疾病〗头痛，眩晕，颈项强痛，目赤痛，目泪出，鼻渊，鼻出血，耳聋，气闭，中风，口眼歪斜，疟疾，热病，感冒，瘿气，落枕。

〖人体穴位配伍〗 配合谷穴、丝竹空穴治偏正头痛；配脑户穴、玉枕穴、风府穴、上星穴治目痛不能视；配百会穴、太冲穴、水沟穴、足三里穴、十宣治中风。

〖刺灸法〗针尖微下，向鼻尖方向斜刺0.5～0.8寸，或平刺透风府穴；可灸。

〖附注〗足少阳、阳维之会。

风池穴　　足少阳阳维之会。

〖别名〗热府穴。

〖穴义〗胆经气血在此吸热后化为阳热风气。

〖名解〗

(1)风池。风，指穴内物质为天部的风气。池，屯居水液之器也，指穴内物质富含水湿。风池名意指有经气血在此化为阳热风气。本穴物质为脑空穴传来的水湿之气，至本穴后，因受外部之热，水湿之气胀散并化为阳热风气输散于头颈各部，故名风池。

(2)热府。热，指本穴气血性热温高。府，府宅也。热府名意指本穴气血的变化为受热膨胀。

理同风池名解。

(3)足少阳阳维之会。本穴吸热胀散的阳热风气不光传输胆经，同时亦输向阳维脉所在的天部层次，故为足少阳阳维之会。

〖气血特征〗气血物质为受热胀散的阳热风气。

〖运行规律〗循胆经输向头之各部及外走阳维脉。

〖功能作用〗壮阳益气。

〖治法〗寒则点刺出血或先泻后补或灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉。此穴为人体足少阳胆经上的重要俞穴之一，本站有关此穴的治病按摩法有：穴道刺激疗法治疗目眩、治疗肩膀酸痛、治疗头痛等。

发际点穴位于人体太阳穴上部发际的“前额发际点”，也就是用手按发角会感到疼痛之处。（详见此头部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压发际点可以除去睡意，即时见效，非常灵验。

风府穴　　Fēng fǔ（DU16）

〖取穴方法〗人体风府穴位于项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。

〖解剖〗在项韧带和项肌中，深部为环枕后膜和小脑延髓池；有枕动、静脉分支及棘间静脉丛；布有第三颈神经和枕大神经支。

〖主治疾病〗癫狂，痫证，癔病，中风不语，悲恐惊悸，半身不遂，眩晕，颈项强痛，咽喉肿痛，目痛，鼻出血。

〖人体穴位配伍〗 配腰俞穴治足不仁；配昆仑穴治癫狂、多言；配二间穴、迎香穴治衄衄；配金津穴、玉液穴、廉泉穴治舌强难言。

〖刺灸法〗伏案正坐位，使头微前倾，项肌放松，向下颌方向缓慢刺入0.5～1寸。针尖不可向上，以免刺入枕骨大孔，误伤延髓。

〖别名〗舌本穴，鬼穴。

〖穴义〗督脉之气在此吸湿化风。

〖名解〗

(1)风府。风，指穴内气血为风气也。府，府宅也。风府名意指督脉之气在此吸湿化风。本穴物质为哑门穴传来的天部阳气，至本穴后，此气散热吸湿并化为天部横行的风气，本穴为天部风气的重要生发之源，故名风府。

(2)舌本。舌，口中之舌也。本根本也。舌本名意指本穴的水湿风气为舌活动自如的根本。本穴物质为天部的水湿风气，与至柔之性的舌部气血同性，故名舌本。

(3)鬼穴。鬼，与神相对，此指穴内气血为湿冷水气也。穴，空窍也。鬼穴名意指穴内为湿冷水气的聚散之地。

〖气血特征〗气血物质为天部的水湿风气。

〖运行规律〗散热冷缩后循督脉下行脑户穴。

〖功能作用〗散热吸湿。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：按摩此穴道对于治疗多种颈部疾病、头部疾病都很有疗效，是人体督脉上重要的穴道之一。

风门穴 fēng mén（BL12）

〖取穴方法〗 人体风门穴位于背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 有斜方肌，菱形肌，上后锯肌，深层为最肌；有第二肋间动、静脉后支；布有二、三胸神经后支的皮支，深层为第三胸神经后支外侧支。

〖主治疾病〗 伤风，咳嗽，发热头痛，项强，胸背痛。

〖人体穴位配伍〗 配肺俞穴、大椎穴治咳嗽、气喘；配合谷穴治伤风咳嗽。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 足太阳经与督脉交会穴。

风门穴　　手足太阳之会。

〖别名〗热府，背俞，热府俞

〖穴义〗膀胱经气血在此化风上行。

〖名解〗

(1)风门。风，言穴内的气血物质主要为风气也。门，出入的门户也。风门名意指膀胱经气血在此化风上行。本穴物质为膀胱经背俞各穴上行的水湿之气，至本穴后吸热胀散化风上行，故名风门。

(2)热府。热，气血物质在本穴受热也。府，府宅也。热府名意指膀胱经气血在此吸热上行。

理同风门名解。热府俞名意与热府同。

(3)背俞。背，气血物质来自背部各穴也。俞，输也。背俞名意指本穴气血来自背部各穴。理同风门名解。

(4)手足太阳之会。本穴物质为背俞各穴传来，性湿热，与小肠经气血同性，故为手足太阳之会。

〖气血特征〗气血物质为湿热的风气。

〖运行规律〗吸热后循膀胱经上行，且为风行之状。

〖功能作用〗运化膀胱经气血上达头部。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻之。主治疾病：

此穴的主治疾病为：感冒、颈椎痛、肩膀酸痛等。此穴治疗感冒请参阅网页："穴道指压法治疗感冒"。

复溜穴　　Fù liū（KI7）

〖取穴方法〗人体复溜穴位于小腿内侧，太溪穴直上2寸，跟腱的前方。

〖解剖〗在比目鱼肌下端移行于跟腱处之内侧；前方有胫后动、静脉；布有腓肠内侧皮神经，小腿内侧皮神经，深层为胫神经。

〖主治疾病〗泄泻，肠鸣，水肿，腹胀，腿肿，足痿，盗汗，脉微细时无，身热无汗，腰脊强痛。

〖人体穴位配伍〗 配后溪穴、阴郄穴治盗汗不止；配中极穴、阴谷穴治癃闭。

〖刺灸法〗直刺 0.8 - 1 寸；可灸。

〖附注〗肾经经穴。

〖别名〗伏白穴，昌阳穴。

〖穴义〗肾经的水湿之气在此再次吸热蒸发上行。

〖名解〗

(1)复溜。复，再也。溜，悄悄地散失也。复溜名意指肾经的水湿之气在此再次吸热蒸发上行。本穴物质为照海穴传输来的寒湿水气，上行至本穴后因其此再次吸收天部之热而蒸升，气血的散失如溜走一般，故名复溜。

(2)伏白。伏，隐藏、埋伏也。白，肺性之气也。伏白名意指本穴吸热溜散的水气隐伏着肺金之气的凉湿之性。本穴物质为照海穴传来的寒湿水气，在本穴吸热后温度上升而变为肺金之性的凉湿之气，故名伏白。

(3)昌阳。昌，昌盛繁荣也。阳，阳气也。昌阳名意指肾经阳气至本穴后才变为昌盛繁荣之状。本穴物质为照海穴传来的寒湿水气，在本穴吸热后变为了天部的阳气，肾经阳气在此变得繁荣昌盛，故名昌阳。

(4)肾经经穴。经，经过也，动而不居也。本穴物质为吸热上行的天部阳气，经过本穴动而不居，故为肾经经穴。

(5)本穴属金。属金，指本穴气血运行变化表现出的五行属性。本穴物质为肾经的天部阳气，性温热，与肺金之气同性，故其属金。

〖气血特征〗气血物质为天部之气，性温热，与肺金之气同性。

〖运行规律〗散热后循肾经横传于交信穴。

〖功能作用〗补肾益气。

〖治法〗寒则先泻后补或补之或多灸，热则泻针出气。主治疾病：

此穴的主治疾病为：肾炎、神经衰弱、精力衰退、记忆力减退、手脚

冰冷、手脚浮肿。该穴为人体足少阴肾经上的重要俞穴，本站有关此穴位的疗法有：增强记忆力的穴道刺激法、摩擦脚踝可使精力充沛。随年龄的增长，随着知识的累积及经验的丰富，本应更成熟更优秀的。现代人常会丢东忘西，脑部老化的现象也十分明显。在此，向常丢东忘西的朋友，介绍下面的穴道疗法，请您试试，只要每天做，不只是对脑部，对防止身体的老化也很有帮助。

相关穴位及刺激方法

中医认为，肾脏功能减退，记忆力也随之减弱。肾，被认为蕴含有生命力，若不振作，不仅是记忆力，人体的机能也会随之衰弱。

因此，要强化记忆力，请刺激可强化肾脏功能的复溜穴和百会穴、天柱穴、风池穴等可以促进血液循环的穴道。复溜穴在脚的内侧上，从脚踝内侧的中央起，上溯二指宽处，它的胫骨和跟腱之间，有一凹陷，其中就是复溜穴。

对复溜穴的刺激，以线香灸、间接灸等较具效果。用大拇指指腹，仔细的按摩也很有效果。另外，在一厘米见方大小的胶布中央，放置一粒米粒，将它贴于复溜穴上，可保长时间适当地刺激效果。

常走路可预防脑部老化

人类的历史，是从两脚站立时开始的，负责思考、记忆的大脑就特别大而发达。也就是说，考两脚站立，手才能自由使用，而使脑部发达。

还有，老化是从脚部开始的，这绝对无夸张之意。脚的老化成为全身衰弱的契机。实际上，全身的肌肉有近70%是集中于脚部的。这有何种意义呢？其实就是说，若不用脚，全身的血液循环会恶化，而老化的速度就更快。

脑部也不例外。不用脚，脑部的血液循环也会变得迟钝，脑细胞容易老化。为防止脑部老化，最重要的是尽量多走路。

肝俞穴 Gān shù（BL18）

〖取穴方法〗 该穴位于背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 在背阔肌，最长肌和髂肋肌之间；有第九肋间动、静脉后支；布有第九或第十胸神经后支的皮支，深层为第九胸神经后支外侧支。

〖主治疾病〗 黄疸，胁痛，吐血，目赤，目眩，雀目，癫狂痫，脊背痛。

〖人体穴位配伍〗 配支沟穴、阳陵泉穴治胁痛；配太冲穴治目眩。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 肝的背俞穴。

〖穴义〗肝脏的水湿风气由此外输膀胱经。

〖名解〗肝，肝脏也。俞，输也。肝俞名意指肝脏的水湿风气由此外输膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为阳热的水湿风气。

〖运行规律〗外散之热循膀胱经上行，冷降之液循膀胱经下行。

〖功能作用〗散发肝脏之热。

〖治法〗寒则先泻后补或灸之，热则泻之。主治疾病：

此穴的主治疾病为：胃肠病、胸痛腹痛、肝病、老人斑、皮肤粗糙、失眠等。

膏肓穴 Gāo huāng（BL43）

〖取穴方法〗 该穴位于背部，当第4胸椎棘突下，旁开3寸。

〖解剖〗 在肩胛骨脊柱缘，有斜方肌、菱形肌，深 层为髂肋肌；有第四肋间动、静脉背侧支及颈横动脉降支；布有第三、四胸神经后支。

〖主治疾病〗 咳嗽，气喘，肺痨，健忘，遗精，完谷不化。

〖人体穴位配伍〗 配尺泽穴、肺俞穴治喘咳。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖穴义〗肓膜中的脂类物质由此外输膀胱经。

〖名解〗膏，膏脂、油脂也。肓，心脏与膈膜之间也。膏肓名意指膜中的脂类物质由此外输膀胱经。

穴外输膀胱经的气血物质为心脏与膈膜之间的膏脂（此膏肓由五谷精微所化），故名膏肓。（膏脂为提供心火燃烧之柴薪，在火热作用下所处为液态，今心室燃烧后气化蒸发的部分在胸腔内压的作用下随湿热之气外渗体表膀胱经，故名膏肓。）

〖气血特征〗气血物质为较干燥的湿热之气与不溶于水的膏脂。

〖运行规律〗热气循膀胱经上行，膏脂出体表后散热降下行。

〖功能作用〗散热排脂。

〖治法〗寒则补之或多灸，热则泻针出气。

〖注意〗膏盲穴对应的膀胱正经穴位为厥阴俞穴，它们的气血物质皆来自心室之外卫心包之中。厥阴俞穴的气血物质以较高温度的水湿之气为主要特征，而膏盲穴的气血物质则以干热的阳气和脂类物质为主要特征。之所以会出现这种情况，是因为膏盲穴所处为外、为高，穴内环境的温度比厥阴俞穴要低，膏脂之物在厥阴俞穴的较高温度场中不会凝固，而到了本穴的较低温度场中之后则会散热冷却凝固。脂类物质在本穴的散热冷凝为本穴气血变化的主要特征，故名之为膏盲穴。

主治疾病：

此的主治疾病为：指压此穴，可以治疗肩膀肌肉僵硬、酸痛。具体细节请参阅相关网页："按摩治疗肩膀肌肉僵硬、酸痛"。

膈俞穴 Gé shù（BL17）

〖取穴方法〗 该穴位于背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 在斜方肌下缘，有背阔肌，最长肌；布有第七肋间动、静脉后支；布有第七或第八胸神经后支的皮支，深层为第七胸神经后支外侧支。

〖主治疾病〗 呕吐，呃逆，气喘，咳嗽，吐血，潮热，盗汗。

〖人体穴位配伍〗 配内关穴、足三里穴治呕吐、呃逆；配足三 里、血海穴、肓膏治贫血。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖附注〗(1)八会穴之一，血会膈俞。(2)参考资料：据报道，用人工放血造成家免的贫血状态(红细胞在400万/mm2以下，血红蛋白在65两以下)，针刺“膈俞”、“膏肓穴”，结果与对照组相比，大大提前纠正了贫血状态，迅速恢复正常。

〖穴义〗心下膈膜中的湿热水气由此外输膀胱经。

〖名解〗

(1)膈俞。膈，心之下、脾之上也，膈膜也。俞，输也。膈俞名意指膈膜中的气血物质由本穴外输膀胱经。本穴物质来自心之下、脾之上的膈膜之中，故名膈俞。

(2)血会。因本穴物质来自心之下、脾之上的膈膜之中，为血液所化之气，故名血会。

〖气血特征〗气血物质为心血液的气化之气，性湿热。（微观下的血液微粒则当看成是气态物）

〖运行规律〗所散之热循膀胱经上行，冷降之液循膀胱经下行。

〖功能作用〗散热化血。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻针出气或补血水针。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：慢性出血性疾病、贫血、呃逆、神经性呕吐、荨麻疹、皮肤病等。

关元穴　　Guān yuán(RN4)

主治疾病：

此的主治疾病为：泌尿、生殖器疾病，如遗尿、尿血、尿频、尿潴留、尿道痛、痛经、闭经、遗精、阳痿；此外，对神经衰弱、失眠症、手脚冰冷、荨麻疹、生理不顺、精力减退、太胖（减肥）、太瘦（增肥）等也很有疗效。此穴为任脉上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：克服怯弱性格的指压法、强化夫妻性生活的指压法、延长性欲时间的指压法等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

关元穴　　Guān yuán(RN4)

〖取穴方法〗人体关元穴位于下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

〖解剖〗在腹白线上，深部为小肠；有腹壁浅动、静脉分支，腹壁下动、静脉分支；布有第十二肋间神经前皮支的内侧支。

〖主治疾病〗中风脱证，虚劳冷惫，羸瘦无力，少腹疼痛，霍乱吐泻，痢疾，脱肛，疝气，便血，溺血，小便不利，尿频，尿闭，遗精，白浊，阳痿，早泄，月经不调，经闭，经痛，赤白带下，阴挺，崩漏，阴门瘙痒，恶露不止，胞衣不下，消渴，眩晕。

〖人体穴位配伍〗 配气海穴、肾俞穴（重灸）、神阙穴（隔盐灸）急救中风脱证；配足三里穴、脾俞穴、公孙穴、大肠俞穴治虚劳、里急、腹痛；配三阴交穴、血海穴、中极穴、阴交穴治月经不调（冲任不固，针用补法）；配中极穴、大赫穴、肾俞穴、次髎穴、命门穴、三阴交穴治男子不育症、阳萎、遗精、早泄、尿频、尿闭、遗尿（肾阳虚衰、针补法或艾灸）；配太溪穴、肾俞穴治泄痢不止、五更泄。

〖刺灸法〗直刺0.5～1寸；可灸。

〖附注〗足三阴、任脉之会。

关元穴　　小肠募，足三阴足阳明任脉之会。

〖别名〗下纪穴，次门穴，三结交穴，丹田穴，大中极穴，关原穴，中大穴，大海穴，溺水穴，大困穴（应带三点水），昆仑穴，持枢穴，五城穴，产门穴，脖秧穴，子处穴，血海穴，命门穴，血室穴，下肓穴，精露穴，利机穴，子户穴，胞门穴，子宫穴，子肠穴，肓之原穴，气海穴。

〖穴义〗任脉气血中的滞重水湿在此被关卡不得上行。

〖名解〗

(1)关元。关，关卡也。元，元首也。关元名意指任脉气血中的滞重水湿在此关卡不得上行。

本穴物质为中极穴吸热上行的天部水湿之气，至本穴后，大部分水湿被冷降于地，只有小部分水湿之气吸热上行，本穴如同天部水湿的关卡一般，故名关元。关原名意与关元同。

(2)下纪。下，指任脉的下部气血。纪，为头绪、整理之意。下纪名意指任脉上传的气血物质在此得到整顿。本穴为任脉水湿之气的降浊升清之地，任脉气血如同在此得到整顿一般，故名下纪。

(3)次门。次门，此是与石门穴相对而言。石门穴是任脉上行的水湿之气中滞重水湿的主要关卡，本穴相对于石门穴来说其关卡滞重水湿的功用则处于次要位置，故名次门。

(4)三结交。本穴位处腹正中线的隆起部位，在以脊骨为人体重力场中心的横剖面中其位最高，腹股沟处足三阴经及胃经热胀后的高温态湿热水气都会向本穴的方向聚集（热往上部、高处走），足三阴经及胃经有气血物质交于本穴，故名三结交。

(5)丹田。此为道家术语，道家称此部位为丹田，故名。

(6)大中极。参看膀胱募中极穴之名解，本穴气血所处的天部层次比中极穴要高，故名大中极穴。

(7)大海穴。大，巨大也。海，大水也。大海名意指穴内气血为天部大范围的水湿之气。

(8)溺水穴。溺水，处于水的围困之中也。本穴气血为天部的水湿之气，其范围巨大，身处其中如溺水之状，故名溺水。大（水困）名意与溺水同，（水困）指被困于水中之状。

(9)昆仑穴。昆仑穴，广漠无垠之意，此指穴内气血充斥大范围内的各个天部层次。

(10)持枢穴。持，把持也。枢，门户的转轴也。持枢名意指任脉气血由此输向人体各部。

(11)五城穴。五，数量词，此指五脏六腑。城，城市也。五城名意指本穴气血包含了五脏六腑的各部物质。

(12)产门穴。产，生产也。门，门户也。产门名意指任脉本穴的气血旺盛女子才可受孕生产。

子处、子户、胞门、子宫、子肠名意与产门同。

(13)脖胦穴。脖，脖子。胦，中央。脖胦名意指任脉气血循人体前正中线而上行。

(14)血海穴。血，受热后变成的红色液体也。海，大水也。血海穴名意指本穴的天部水气为温热之性。血室名意与血海穴同。

(15)命门穴。命，生命也。门，门户也。命门穴名意指任脉本穴的气血盛衰关系到人的性命生死。

(16)下肓穴。下，下部也。肓，心下膈膜中的膏脂之物。下肓名意指腹内的膏脂之物由本穴外输体表。肓之原名意与下肓同。

(17)精露穴。精，气也。露，暴露也。精露名意指任脉上行水气外露于滞重水湿之上。

(18)利机穴。利，便利也。机，巧也。利机名意指本穴气血为阴柔的水气，有通利、濡润人体全身关节的作用。

(19)气海穴。气，气态物也。海，大水也。气海穴名意指本穴气血为天部大范围的水湿之气。

〖气血特征〗气血物质天之下部的水湿之气，性温热。

〖运行规律〗大部分外走小肠经所处的天部层次，小部分循任脉上行。

〖功能作用〗募集小肠经气血，传导任脉水湿。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则水针或泻针出气。

关元俞穴 Guān yuán shù（BL26）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴道，可以延长性欲时间，提高男性勃起功能。采用此穴做相应治疗时，应该同时与三焦俞穴配合，才能发挥更好的疗效，请参阅本站穴道指压疗法栏目网页：“延长性欲时间的指压法”。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

关元俞穴 Guān yuán shù（BL26）

〖取穴方法〗 该穴位于腰部，当第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 有骶棘肌，有腰最下动、静脉后支的内侧支；布有第五腰神

经后支。

〖主治疾病〗 腹胀、泄泻，小便频数或不利，遗尿，腰痛。

〖人体穴位配伍〗 配气海穴治腹胀。

〖刺灸法〗 直刺0.8～1.2寸。

〖穴义〗小腹中的湿热之气由此外输入膀胱经。

〖名解〗关元穴，脐下关穴元穴也，指气血来源于与关元对应的小腹内部。俞，输也。关元俞名意指小腹内部的湿热水气由此外输膀胱经。本穴物质为来自于小腹内部的湿热水气，所对应的部位为脐下的关元穴，故名关元俞。

〖气血特征〗气血物质为湿热水气。

〖运行规律〗外散之热循膀胱经上行，冷降之液循膀胱经下行。

〖功能作用〗外散小腹内部之热。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻之。

合谷穴　　Hé gǔ（LI4）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：牙疼痛、牙龈疼痛、青春痘、赘疣、三叉神经痛、眼睛疲劳、喉咙疼痛、耳鸣、面部神经麻痹、口眼歪斜、打嗝等。该穴为人体手阳明大肠经上的重要穴道之一，由此穴的主治疾病即可看出本穴道的治病效果非同一般。这里顺便提及一下该穴指压的小窍门：指压时应朝小指方向用力，而并非垂直手背的直上直下按压，这样才能更好的发挥此穴道的疗效。本站有关该穴的治病穴道疗法有：穴道指压法治疗扁桃腺疼痛。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

合谷穴　　Hé gǔ（LI4）

〖取穴方法〗 人体合谷穴位于手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

简便取穴：以一手的拇指指骨关节横纹，放在另一手拇、食指之间的

指蹼缘上，当拇指尖下是穴。

〖解剖〗 在第一、二掌骨之间，第一骨间背侧肌中，深层有拇收肌横头；有手背静脉网，为头静脉的起部，腧穴近侧正当桡动脉从手背穿向手掌之处；布有桡神经浅支的掌背侧神经，深部有正中神经的指掌侧固有神经。

〖主治疾病〗 头痛，目赤肿痛，鼻出血，牙痛，牙关紧闭，口眼歪斜，耳聋，痄腮，咽喉肿痛，热病无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭，滞产。

〖人体穴位配伍〗 配太阳穴治头痛；配太冲穴治目赤肿痛;配迎香穴治鼻疾；配少商穴治咽喉肿痛； 配三阴交穴治经闭，滞产；配地仓穴颊车穴治眼歪斜。

〖刺灸法〗 直刺0.5～1寸。

〖附注〗 (l)手阳明经所过为“原”。(2)《神应经》：孕妇不宜针。别名：虎口。

〖别名〗 虎口，容谷，合骨，含口。

〖穴义〗 大肠经经气在此形成强盛的水湿风气。

〖名解〗

(1)合谷。合，汇也，聚也。谷，两山之间的空隙也。合谷名意指大肠经气血会聚于此并形成强盛的水湿风气场。本穴物质为三间穴天部层次横向传来的水湿云气，行至本穴后，由于本穴位处手背第一、二掌骨之间，肌肉间间隙较大，因而三间穴传来的气血在本穴处汇聚，汇聚之气形成强大的水湿云气场，故名合谷。

(2)虎口。虎，八卦中的寅木也，风也。口，出入之所也。虎口名意指穴内的气血物质运动形式为风木的横向运动。

(3)容谷。容，容纳、包容也。谷，两山之间的空隙也。容谷名意指三间穴传来的气血物质在本穴被包容、聚集。

(4)合骨。合，汇也，聚也。骨，水也。本穴物质为三间穴的水湿之气汇合而成，所处为天部，其状为云，富含水湿，故名合骨。

(5)含口。含，包含、容纳也。口，脾胃之属也。含口名意指本穴的气

血物质有脾土的长养特性。本穴物质为三间穴传来的天部水湿之气，由本穴外传时也是以风木的形式横向外传，但由于其水湿云气有温热之性，因而还有部分水湿之气气化上行于天，表现出脾土的长养特性，故名含口。

(6)大肠经原穴。本穴物质由三间穴的水湿云气而汇聚，性温、量大、所处范围广，可担当起充补大肠经整条经脉气血的作用，故为大肠经原穴。

〖气血特征〗 气血物质为天部层次大范围内的水湿云气。

〖运行规律〗 穴内的天部水湿云气一方面横行向阳溪穴传输，另一方面不断气化向更高的天部层次扩散。

〖功能作用〗 推动天部层次的气血运动，向天部层次输送水湿云气。

〖治法〗 虚寒则补而灸之，实热则泻之，热症凉药水针良。

或中穴 Yù zhōng（KI26）（“或中”即“彧中”）

主治疾病：

此穴为人体足少阴肾经上的主要穴道之一，主治疾病为：气喘突然发作的时候，可以指压胸骨旁的“俞府”及“或中”可达到效果，具体细节请参阅网页：穴道指压法治疗气喘发作。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

彧中穴 Yù zhōng（KI26）（“或中”即“彧中”）

〖取穴方法〗位于胸部，当第 1 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。

〖解剖〗在胸大肌中，有肋间外韧带及肋间内肌；有第一肋间动、静脉；布有第一肋间神经前皮支，深层为第一肋间神经，皮下有锁骨上神经前支。

〖主治疾病〗咳嗽，气喘，痰壅，胸胁胀满，不嗜食。

〖人体穴位配伍〗 配风门穴、肺俞穴治外邪袭肺；配天突穴、间使穴、华盖穴治咽喉肿痛。

〖刺灸法〗斜刺或平刺 0．5 － 0．8 寸；可灸。

〖别名〗彧中穴。

〖穴义〗肾经的寒湿水气在此化为天部阳气。

〖名解〗彧，茂盛的样子。中，与外相对，指穴之内部。彧中名意指肾经的寒湿水气在此吸热后化为充盛的阳气。本穴物质为神藏穴上传的水气，至本穴后，水气吸热而化为充盛于穴内的阳气，肾经气血在此重又恢复其茂盛之状，故名彧中。彧中名意与或中同，或为彧之讹传。

〖气血特征〗气血物质为天部的阳气。

〖运行规律〗循肾经上传于俞府穴。

〖功能作用〗生气壮阳。

〖治法〗寒则补针多留或灸，热则泻针出气。

脊中穴 Jì zhōng （DU6

此穴的主治疾病为：风湿痛、腰腿疼痛等疾病。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

脊中穴 Jì zhōng （DU6）

〖取穴方法〗该穴位于背部，当后正中线上，第11胸椎棘突下凹陷中。

〖解剖〗在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第十一肋间动脉后支，棘间皮下静脉丛；布有第十一胸神经后支内侧支。

〖主治疾病〗腰脊强痛，黄疸，腹泻，痢疾，小儿疳积，痔疾，脱肛，便血，癫痫。

〖人体穴位配伍〗 配足三里穴、中脘穴治腹胀胃痛；配上巨虚穴、下巨虚穴治腹泻痢疾；配鸠尾穴、大椎穴、丰隆穴治癫痫；配肾俞穴、太溪穴治腰膝痛；配至阳穴、阳陵泉穴、胆俞穴治黄疸。

〖刺灸法〗斜刺0.5～1寸。

〖别名〗神宗穴，脊俞穴。

〖穴义〗脊骨中外输的高温高压水液在此急速气化。

〖名解〗

(1)脊中。脊，穴内气血来自脊骨也。中，与外相对，指穴内。脊中名意指脊骨中的高温高压水液外出体表后急速气化为天部阳气。本穴为人体重力场在背部体表的中心位置，穴内气血为脊骨内外输的高温高压水液，水液出体表后急速气化为天部阳气，故名脊中。脊俞名意与脊中同，俞同输。

(2)神宗。神，与鬼相对，指天部阳气也。宗，祖宗也，气之源头也，水也。神宗名意指穴内的天部阳气为来自脊骨中的高温高压水液所化。理同脊中名解。

〖气血特征〗气血物质为天部阳气。

〖运行规律〗散热后循督脉传于中枢穴和悬枢穴。

〖功能作用〗壮阳益气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻之。

颊车穴 Jiá chē（ST6）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴，对于速止下齿牙痛非常有效。此外，还可以配合下关、阳白、合谷穴来缓解三叉神经痛，细节见于相关网页“穴道刺激法治疗三叉神经痛”。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

颊车穴 Jiá chē（ST6）

〖取穴方法〗 人体颊车穴位于面颊部，下颌角前上方约1横指(中指)，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。

〖解剖〗 在下颌角前方，有咬肌；有咬肌动、静脉;布有耳大神经，面神经及咬肌神经。

〖主治疾病〗 口歪，牙痛，颊肿，口噤不语。

〖人体穴位配伍〗 配地仓穴治口眼歪斜。

〖刺灸法〗 直刺0.3～0.5寸，平刺0.5～1寸。

〖别名〗 曲牙，机关，鬼床，牙车。

〖穴义〗 胃经的五谷精微物质由此上输于头。

〖名解〗

(1)颊车。颊，指穴所在的部位为面颊。车，运载工具也。颊车名意指本穴的功用是运送胃经的五谷精微气血循经上头。本穴物质为大迎穴传来的五谷精微气血，至本穴后由于受内部心火的外散之热，气血物质循胃经输送于头，若有车载一般，故名颊车。

(2)曲牙。曲，隐秘之意。牙，肾所主之骨也，指穴内物质为水。曲牙名意指本穴上传头部的气态物中富含水湿。本穴物质为大迎穴传来的水湿气态物，水湿浓度较大，如隐秘之水一般，故名曲牙。

(3)机关。机，巧也。关，关卡也。机关名意指本穴有关卡大迎穴传来的地部经水的作用。本穴因位处上部，大迎穴外传的地部经水部分因地球重力场的原因自然被关卡在本穴之外，关卡的方式十分巧妙，故名机关。

(4)鬼床。鬼，与神相对，指穴内物质为地部经水。床，承物之器也。鬼床名意指穴内经水被它物承托而行。本穴物质为大迎穴传来的水湿气态物，其运行是循胃经上行下关穴，气态物中水湿浓度较大，如同载水上行一般，故名鬼床。

(5)牙车。牙，肾所主之骨也，指穴内物质为水。车，运载工具也。牙车名意指本穴有运送胃经经水上头的功能。理同曲牙之解。

〖气血特征〗 气血物质为水湿气态物，水湿浓度较大。

〖运行规律〗 水湿气态物由本穴循胃经上行下关穴。

〖功能作用〗 传输胃经精微物质上行头部。

〖治法〗 寒则补之灸之，热则泻之。

肩前穴

主治疾病：

该穴的主治疾病为：指压此穴，可以治疗颈部扭筋，俗称落枕，具体细节请参考于本站相关网页：穴道指压法治疗颈部扭筋（落枕）。

指压方法：

此穴指压方法的具体细节，请参阅指压疗法栏目中的穴道基本刺激法等相关内容。

补充内容：

肩前穴

〖取穴方法〗在肩部，正坐垂臂，当腋前皱臂顶端与肩髃穴连线的中点。

〖主治疾病〗肩臂痛、臂不能举。

〖操作〗 直刺1--1.5寸；可灸。

〖解剖〗(1)针刺层次：皮肤--＞皮下组织--＞三角肌--＞肱二头肌长头腱。(2)穴区神经、血管；浅层有锁骨上神经外侧支分布；深层有腋神经、肌皮神经和胸肩峰动脉分布。

肩井穴　　Jiān jǐng（GB21

主治疾病：

此穴的主治疾病为：肩酸痛、头酸痛、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、高血压、落枕等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

肩井穴　　Jiān jǐng（GB21）

〖取穴方法〗该穴位于肩上，前直乳中穴，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。

〖解剖〗有斜方肌，深层为肩胛提肌与冈上肌；有颈横动、静脉分支；布有腋神经分支，深层上方为桡神经。

〖主治疾病〗肩背痹痛，手臂不举，颈项强痛，乳痈，中风，瘰疬，难产，诸虚百损。

〖人体穴位配伍〗 配足三里穴、阳陵泉穴治脚气酸痛；治疗乳腺炎特效穴。

〖刺灸法〗直刺0.5～0.8寸，深部正当肺尖，慎不可深刺；可灸。

〖附注〗足少阳、阳维之会。

肩井穴　　手少阳阳维之会。

〖别名〗肩解穴，膊井穴。

〖穴义〗胆经的地部水液由此流入地之地部。

〖名解〗

(1)肩井。肩，指穴在肩部也。井，地部孔隙也。肩井名意指胆经的地部水液由此流入地之地部。本穴物质为胆经上部经脉下行而至的地部经水，至本穴后，经水由本穴的地部孔隙流入地之地部，故名肩井。

(2)肩解。肩，指穴在肩部。解，散也。肩解名意指胆经的地部经水在此散解分流。本穴物质为胆经上部经脉下行而至的地部经水，至本穴后，经水一是循本穴的地部孔隙流入地之地部，二是未能流入地之地部的经水循地之表部溢流胆经之外，经水在此如同散解一般，故名肩解。

(3)膊井。膊，膀子，大肉块之意。井，地部孔隙也。膊井名意指胆经下行至此的经水一部分渗入脾土肌肉之中。本穴位于肩上肌肉丰满之处，为人体局部重力场的最高点，脾土中的水湿容易渗流外出，穴内的肌肉层中水湿因而稀少，由胆经上部经脉下行至此的地部经水也就不断地渗入其中，故名膊井。

(4)手少阳阳维之会。本穴气血为地部经水，气血主要集中在地之表部，天部层次气血因而处于空虚之状，阳维脉的气血及手少阳经天髎穴吸热上行的气血因此汇入穴内，故本穴为手少阳阳维之会。

〖气血特征〗气血物质为天部的凉湿水气及地部经水。

〖运行规律〗天部之气化雨冷降，地部经水一是循本穴的地部孔隙流入体内，二是渗入穴内的脾土之中，三是溢流穴外。

〖功能作用〗疏导水液。

〖治法〗寒则通之或先泻后补或灸之，热则泻针出气或水针。

肩外俞 Jiān wài shù（SI14）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴道，可以使体内血液流畅，对缓解并治疗肩膀僵硬、耳鸣非常有效；此外，还可以治疗精神性阳痿等疾病，治疗该疾病要和手三里穴位一起配合治疗才能发挥显著的疗效，具体细节见于相关网页："穴道指压法治疗精神性阳痿"。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

肩外俞 Jiān wài shù（SI14）

〖取穴方法〗 位于背部，当第 1 胸椎棘突下，旁开3寸。

〖解剖〗 在肩胛骨内侧角边缘，表层为斜方肌，深层为肩胛提肌和菱形肌；有颈横动、静脉，布有第一神经后支内侧皮支，肩胛背神经和副神经。

〖主治疾病〗 肩背疼痛，颈项强急。

〖人体穴位配伍〗 配肩中俞穴、大椎穴、列缺穴治肩背疼痛。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖穴义〗胸内部的高温水湿之气由此外输。

〖名解〗肩，穴所在部位为肩胛部也。外，肩脊外部也。俞，输也。该穴名意指胸内部的高温水湿之气由本穴外输小肠经。本穴位处肩胛上部，内部为胸腔，因本穴有地部孔隙与胸腔相通，胸腔内的高温水湿之气由本穴外输小肠经，故名肩外俞。

〖气血特征〗气血物质为湿热水气。

〖运行规律〗由胸腔内部外输体表。

〖功能作用〗卸减胸腔温压。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻之或水针。

解溪穴 Jiě Xī（ST41）

主治疾病：

此穴为人体足阳明胃经上的重要穴道之一，主治疾病为：指压该穴，对于脚腕扭伤等脚部疾病非常有效，具体细节请参阅本站相关网页：指压法治疗手腕或脚脖子扭筋。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

解溪穴 Jiě Xī（ST41）

〖取穴方法〗 位于足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

〖解剖〗 在拇长伸肌膜与趾长伸肌胫之间；有胫前动、静脉；浅部当腓浅神经，深层当腓深神经。

〖主治疾病〗 头痛，眩晕，癫狂，腹胀，便秘，下肢痿痹。

〖人体穴位配伍〗 配阳陵泉穴、悬钟穴治下肢痿痹。

〖刺灸法〗 直刺0.5～1寸。

〖附注〗 足阳明经所行为“经”。

解溪穴　　经穴，属火。

〖别名〗草鞋带穴，鞋带穴。

〖穴义〗胃经的地部经水在此散流四方。

〖名解〗

(1)解溪。解，散也。溪，地面流行的经水也。解溪名意指胃经的地部经水由本穴散解，流溢四方。本穴为丰隆穴传来的地部经水，至本穴后，因本穴的通行渠道狭小，地部经水满溢而流散经外，故名解溪。

(2)草鞋带穴、鞋带。穴名当为意解。本穴物质为丰隆穴流来的地部经水，至本穴后如鞋带般散解，喻意经水流行无固定的路线，故名。

(3)胃经经穴。经，经过也。本穴物质为地部经水，从本穴经过而无大的变化，故为胃经经穴。

(4)本穴属火。属火，指穴内气血物质运行变化表现出的五行属性。本

穴为胃经地部经水的外散之处，为胃经经水的输配枢纽，由本穴回流胃经的经水多少能最快地改变胃经的火热性状，故而本穴属火。

〖气血特征〗气血物质大部分为地部经水，小部分为经水气化之气。

〖运行规律〗经水散流足背各部，气化之气循胃经上行天部。

〖功能作用〗分流胃经经水。

〖治法〗寒则逆经而刺，热则循经而刺。

睛明穴 Jīng míng（BL1）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：迎风流泪、偏头痛、结膜炎、睑缘炎、眼睛疲劳、眼部疾病、三叉神经痛、近视等。此穴同样是治疗眼部疾病常用的穴道之一，尤其对于经常用眼的人士来讲，更应该熟练准确的掌握此穴的取穴方法，只要简单的按摩一两分钟，就可以明显的缓解眼部疲劳，对于学生而言，更是不可多得的预防近视的穴道之一，此外，还有攒竹穴、四白穴、太阳穴、承泣穴、鱼腰穴等眼部重要穴道一起配合来做，效果会更佳。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

睛明穴 Jīng míng（BL1）

〖取穴方法〗 人体睛明穴位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。

〖解剖〗 在眶内缘睑内侧韧带中，深部为眼内直肌； 有内眦动、静脉和滑车上下动、静脉，深层上方有眼动、静脉本干；布有滑车上、下神 经，深层为眼神经，上方为鼻睫神经。

〖主治疾病〗 目赤肿痛，流泪，视物不明，目眩，近视，夜盲，色盲。

〖人体穴位配伍〗 配球后穴、光明穴治视目不明。

〖刺灸法〗 嘱患者闭目，医者左手轻推眼球向外侧固定，左手缓慢进针，紧靠眶缘直刺0.5～1寸。不捻转，不提插(或只轻微地捻转和提插)。 出针后按压针孔片刻， 以防出血。本穴禁灸。

〖附注〗 手足太阳、足阳明、阴跷、阳跷五脉交会穴。(《素问·气府论·注》)

睛明穴　　手足太阳足阳明阴阳跷脉督脉之会

〖别名〗目内眦，泪孔穴，泪空穴，泪腔穴，目眦外。

〖穴义〗膀胱经之血由此交于眼睛。

〖名解〗

(1)睛明。睛，指穴所在部位及穴内气血的主要作用对象为眼睛也。明，光明穴之意。睛明名意指眼睛接受膀胱经的气血而变得光明穴。本穴为太阳穴膀胱经之第一穴，其气血来源为体内膀胱经的上行气血，乃体内膀胱经吸热上行的气态物所化之液，亦即是血。膀胱经之血由本穴提供于眼睛，眼睛受血而能视，变得明亮清澈，故名睛明。

(2)目内眦。目内眦，乃言本穴所在的部位为目内框也，无它意。

(3)泪孔、泪空、泪腔。泪，泪水也。孔，孔隙也。空、腔，空腔也。穴名之意指本穴外输的膀胱经气血为湿润眼睛液体的重要来源。本穴属于膀胱经，气血特性与上行头面的它经气血相比皆要寒冷，为促成气态物向液态物转化的重要根源，眼睛受之以液而能湿润并转动自如，故名泪孔、泪空、泪腔。

(4)目眦外。目眦，指穴所在的部位为目框内角。外，指本穴气血作用于眼睛之外。目眦外名意指本穴的寒冷之气使眼睛外部的阳气冷降为液。理同泪孔名解。

(5)手足太阳足阳明阴阳跷脉督脉之会。其一，本穴气血为膀胱经经气的冷降之液，性温热，且与太阳穴小肠经气血处于同一层次，故为手足太阳之会。其二，本穴的冷降之液有部分下走足阳明承泣穴，故为足太阳阳明之会。其三，本穴的冷降之液（即血）还不断地气化上走督脉，故为足太阳督脉之会。其四，本穴的气血物质中既有地部之液又有天部之气，气血特性同于阴阳跷脉之性，故为阴阳跷脉足太阳之会。

〖气血特征〗穴内气血为温热的天部水气与地部经水（血）。

〖运行规律〗气血的运行分为三支，一是气态物向上行于督脉及膀胱本经，二是地部经水下走足阳明经。

〖功能作用〗降温除浊。

〖治法〗寒则泻之或先泻后补，热则补之。

鸠尾穴　 Jiū wěi (RN15

主治疾病：

此穴的主治疾病为：消除疲劳、治疗晕车晕船、可以缓解焦躁性格等。此穴位为人体任脉上的主要穴道之一，本站有关此穴治病疗法的网页如下：消除疲劳的指压法、治疗晕车晕船、利用穴道指压法矫正焦躁性格等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

鸠尾穴　 Jiū wěi (RN15)

〖取穴方法〗人体鸠尾穴位于上腹部，前正中线上，当胸剑结合部下1寸。

〖解剖〗在腹白线上，腹直肌起始部，深部为肝脏；有腹壁上动、静脉分支；布有第六肋间神经前皮支的内侧支。

〖主治疾病〗心痛，心悸，心烦，癫痫，惊狂，胸中满痛，咳嗽气喘，呕吐，呃逆，反胃，胃痛。

〖人体穴位配伍〗 配梁门穴、足三里穴治胃痛；配三关、足三里穴治呕吐。

〖刺灸法〗斜向下刺0.5～1寸；可灸。

鸠尾穴　　任脉络穴。

〖别名〗尾翳穴，神府穴，骬尾穴，骬骬穴，骬骬穴，臆前穴。

〖穴义〗任脉热散的天部之气在此会合。

〖名解〗

(1)鸠者鸟之一种，其习性特征与鹃相近，鸠与鹃最大的不同之处即是不自营巢，而是在其它同类鸟巢内下蛋并由它鸟代为孵化。尾者余也，指鸠鸟余下之物。鸠尾名意指任脉热散的天部之气在此会合。本穴物质为任脉热散于天部的浮游之气，至本穴后为聚集之状，此气如

同鸠鸟之余物一般，故名鸠尾。

(2)尾翳穴。尾，余也。翳，羽毛做的华盖穴也。尾翳名意指本穴气血为天部的浮游之气。理同鸠尾名解。

(3)骬。胸前骨也。骬，小腿骨或肋骨。骬名意指任脉天部层次的络脉之气在此为收引冷降的变化。本穴物质为任脉的络脉之气，所处为天之天部，其变化为收引冷降，表现出肾水的收引特征，故名骬。

(4)神府。神，与鬼相对，指天部之气也。府，府宅也。神府名意指任脉的天部之气在此聚集。理同鸠尾名解。

(5)骬。胸前骨也。

(6)尾。尾，余也。 ，黄色分泌物也，脾土尘埃也。尾名意指本穴的天部之气中亦有一定的脾土尘埃。

(7)骬鹘。骬，小腿骨也。鹘，鸟科动物，隼类，似山鹊而小，短尾，青黑色，多声。鹘指穴内气血为天部之气，青黑色指穴内气血有肾气的收引冷降之性。骬鹘名意指任脉气血在此为散热冷降的变化。理同鸠尾名解。

(8)骬骬穴。

(9)臆前穴。臆，胸也。前，前面也。臆前名意指本穴位于胸前，无它意。

(10)任脉络穴。本穴物质为任脉天部的浮游之气聚集而成，本穴有联络任脉各部气血的作用，故为任脉络穴。

（该穴别名中有二个未作解释，原因是查不到词意的出处，待查到字意后再补充上去。电脑字库中没有的字不能显示，请谅解）

〖气血特征〗气血物质为天之上部的浮游之气。

〖运行规律〗散热冷降后下行中庭穴。

〖功能作用〗收引水湿。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气

巨阙穴 Jù què（RN14）

主治疾病：

此穴为任脉上的主要穴道之一，主治疾病为：指压此穴，对于治疗胃肠疾病很有疗效。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

巨阙穴 Jù què（RN14）

〖取穴方法〗该穴位于上腹部，前正中线上，当脐中上6寸。

〖解剖〗在腹白线上，深部为肝脏；有腹壁上动、静脉分支；布有第七肋间神经前皮支的内侧支。

〖主治疾病〗胸痛，心痛，心烦，惊悸，尸厥，癫狂，痫证，健忘，胸满气短，咳逆上气，腹胀暴痛，呕吐，呃逆，噎嗝，吞酸，黄疸，泄利。

〖人体穴位配伍〗 配内关穴治心绞痛；配章门穴、合谷穴、中脘穴、内关穴、足三里穴治呃逆；配足三里穴、膻中穴、内关穴、三阴交穴、心平穴、心俞穴治疗急性心肌梗塞；配内关穴、人中治癫狂痫证；配神门穴治失眠健忘。

〖刺灸法〗直刺0.5～1寸；可灸。

〖附注〗心经募穴。

〖别名〗巨缺穴，巨送穴。

〖穴义〗胸腹上部的湿热水气在此聚集。

〖名解〗

(1)巨阙。巨，大也。阙，通缺，亏缺也。巨阙名意指胸腹上部的湿热水气在此聚集。本穴位处胸腹交接处的凹陷部位，任脉上、下二部皆无气血传至本穴，穴内气血为来自胸腹上部的天部湿热水气，此气因其热，既不能升又不能降，在本穴为聚集之状，本穴如同巨大的空缺一般将外部的水气聚集，故名巨阙。巨缺名意与巨阙同。

(2)巨送穴。巨，大也。送，送出也。巨送名意指本穴聚集的天部之气全部输向心经所在的天部层次。本穴物质为来自胸腹上部的湿热水气，因其性湿热，既不能循任脉上行又不能循任脉下行，唯有输向与

此气血同性的心经天部层次，本穴气血的变化特点是来多少送多少，故名巨送。

(3)心之募穴。理同巨送名解。

〖气血特征〗气血物质为温热水气，亦即是血。

〖运行规律〗由本穴外输心经所在的天部层次。

〖功能作用〗募集心经气血。

〖治法〗寒则补之或留针多灸，热则泻针出气或水针。

厥阴俞穴 jué yīn shù（BL14

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴，可以治疗疾病性气喘、止咳；此外还能使胸部伸张，使怯弱性格者缓解紧张，降低自我防卫意识，从而增加自信，克服掉懦弱的性格。具体细节请参阅网页：治疗疾病性气喘、利用穴道指压法止咳、克服怯弱性格的指压法。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

厥阴俞穴 jué yīn shù（BL14）

〖取穴方法〗 该位于背部，当第4胸椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 有斜方肌、菱形肌，深层为最长肌；布有第 四肋间动、静脉后支；正当第四或第五胸神经后支的皮支，深层为第四胸神经后支外侧 支。

〖主治疾病〗 咳嗽，心痛，胸闷， 呕吐。

〖人体穴位配伍〗 配内关穴治心痛、心悸。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 心包背俞穴 。

〖别名〗厥俞，厥俞，心包俞，关俞。

〖穴义〗心室外卫心包中的阳热之气由此输入膀胱经。

〖名解〗

(1)厥阴俞。厥，通阙，阙乃古代宫癜、陵墓等的卫外建筑，用于厥阴经之名，指厥阴经气血为心血的气化之气。厥阴俞名意指心室外卫心包中的干热之气由此外输膀胱经。

(2)关俞。关，关卡也。俞，输也。关俞名意指心脏中的血液被关卡于内，而血液的气化之气则由本穴外输膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为较高温态的阳热之气，富含水湿。

〖运行规律〗由心室的外卫心包中外输膀胱经。

〖功能作用〗外泄心包之热。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

客主人穴 kezhuren（GB3）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：只要指压此处视神经，就能消除眼睛的疲劳。经常按摩此穴对于矫正青少年的假性近视效果显著，具体按摩方法见于网页：“穴道指压法治疗假性近视”。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

客主人穴 kezhuren（GB3）

〖取穴方法〗位于耳前，下关直下，当颧弓的上缘凹陷处。

〖解剖〗在颞肌中；有颧眶动、静脉；布有面神经的颧眶支及三叉神经小分支。

〖主治疾病〗头痛，耳鸣，耳聋，聤耳，口眼喎斜，面痛，牙痛，惊痫，瘛疭。

〖人体穴位配伍〗 配肾俞穴、翳风穴、太溪穴、听会穴治老年人肾虚耳鸣耳聋；配耳门穴、合谷穴、颊车穴治下颌关节炎、牙关紧闭。

〖刺灸法〗直刺0.5～0.8寸：可灸。

〖附注〗手少阳、足阳明之会。

上关穴　　手足少阳足阳明之会。

〖别名〗上关穴。

〖穴义〗胆经的清阳之气由此上行。

〖名解〗

(1)客主人。客，宾客也。本穴为少阳胆经之穴，风气为主，肾气为客，此指穴内气血为肾水之性的寒湿水气。主人，指穴内气血。该穴名意指穴内气血为肾水之性的寒湿水气。本穴物质为听会穴传来的弱小水气，在上行至本穴的过程中，外部的寒湿水气亦汇入其中，至本穴后气血则变为肾水特性的寒湿水气，故名。

〖气血特征〗气血物质为天部的凉湿水气。

〖运行规律〗大部分凉湿水气冷降下行交于听会穴，小部分凉湿水气吸热上行。

〖功能作用〗升清降浊。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

孔最穴 Kǒng zuì（LU6）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：哮喘、咳嗽、痔疮、肘部疼痛、喉咙疼痛等。该穴为人体手太阴肺经上的重要穴道之一，本站有关该穴的治病穴道疗法有：治疗哮喘、穴道刺激法治疗喉咙疼痛。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

孔最穴 Kǒng zuì（LU6）

〖取穴方法〗 该穴位于前臂掌面桡侧，当尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上7寸处。

〖解剖〗 有肱桡肌，在旋前圆肌上端之外缘，桡侧腕长、短伸肌的内缘；有头静脉、桡动、静脉；布有前臂外侧皮神经，桡神经浅支。

〖主治疾病〗 咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，肘臂挛病，痔疾。

〖人体穴位配伍〗 配肺俞穴尺泽穴治咳嗽，气喘；配鱼际穴治咳血。

〖刺灸法〗 直刺0.5～1寸。

〖附注〗 手太阴经郄穴。

〖穴义〗 肺经的地部经水由此渗入脾土。

〖名解〗

(1)孔最。孔，孔隙也。最，多也。本穴为肺经之穴，肺之时序应秋，其性燥，肺经所过之处其土（肌肉）亦燥（肺经之地为西方之地），尺泽穴流来的地部经水大部分渗透漏入脾土之中，脾土在承运地部的经水时如过筛一般，故名孔最。

(2)肺经郄穴。郄，空隙也。本穴物质为地部经水，而承运本穴经水的地部脾土性干燥，经水流经本穴时大部分漏失脾土之中，脾土如有众多空隙一般，故为肺经郄穴。

〖气血特征〗 气血物质为地部经水，性温热。

〖运行规律〗 经水一部分循肺经向列缺穴流行的同时又不断地渗入脾土之中，另一部分则在吸收脾土之热后气化上行天部。

〖功能作用〗 将肺经冷降的水液分润脾土。

〖治法〗 寒则灸之或深刺补之或点刺出血，热则泻针出气或凉药水针。

昆仑穴 Kūn lún（BL60）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：头痛、腰痛、高血压、眼疾、怕冷症、腹气上逆、肠结石、下痢等。此穴位为人体足太阳膀胱经上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：使头脑清晰的指压法。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

昆仑穴 Kūn lún（BL60）

〖取穴方法〗 该穴位于在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

〖解剖〗 有腓骨短肌；有小隐静脉及外踝后动、静 脉；布有腓肠神经。

〖主治疾病〗 头痛，项强，目眩，癫痫，难产，腰骶疼痛，脚跟肿痛。

〖人体穴位配伍〗 配风池穴治、目眩。

〖刺灸法〗 直刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 (l)足太阳经所行为“经”。(2)《针灸大成》：“妊妇刺之落胎。”

〖别名〗上昆仑穴。

〖穴义〗膀胱经的水湿之气在此吸热上行。

〖名解〗

(1)昆仑。昆仑，广漠无艮也。昆仑名意指膀胱经的水湿之气在此吸热上行。本穴物质为膀胱经经水的气化之气，性寒湿，由于足少阳、足阳明二经的外散之热作用，寒湿水气吸热后亦上行并充斥于天之天部，穴内的各个层次都有气血物存在，如广漠无艮之状，故名昆仑。

(2)膀胱经经穴。经，经过也，动而不居也。本穴物质为天部的水湿之气，其运行变化为吸热上行，动而不居，故为膀胱经经穴。

(3)本穴属火。属火，指本穴气血运行变化表现出的五行属性。本穴物质原本为天之下部的水湿之气，在本穴的变化为吸热后上行天之天部，表现出火的炎上特征，故其属火。

〖气血特征〗气血物质为天部的水湿之气。

〖运行规律〗吸热后循膀胱经上行天之天部。

〖功能作用〗散热化气。

〖治法〗寒湿则点刺出血或先泻后补或补之灸之，风热则泻针出气或水针。

里内庭穴（此穴是人体脚底穴位，内庭是脚背足底穴位，两穴相对）

主治症状：

此穴的主治症状为：食物中毒、荨麻疹等。本站有关此穴的治病疗法有：按摩治疗麻疹。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

里内庭穴（此穴是人体脚底穴位，内庭是脚背足底穴位，两穴相对）

〖标准定位〗在足掌面，第二、三跖趾关节前方凹陷中。

〖取穴〗患者俯卧位，与内庭穴相对处取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织和趾腱膜。分布有足底内侧神经的趾足底总神经。

〖功用〗镇惊安神，消食导滞。

〖主治疾病〗1、癫痫，足趾麻木。2、胃痉挛，食积。

〖刺灸法〗直刺0.3-0.5寸，可灸。

梁丘穴 Liáng Qīu（ST34

主治症状：

此穴的主治症状为：胃痉挛、腹泻、膝盖头痛、浮肿等。该穴为人体足阳明胃经上的重要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：指压按摩疗法治疗怯寒症。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

梁丘穴 Liáng Qīu（ST34）

〖取穴方法〗 屈膝，大腿前面，当髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

〖解剖〗 在股直肌和股外侧肌之间；有旋股外侧动脉降支；布有股前皮神经，股外侧皮神经。

〖主治疾病〗 膝肿痛，下肢不遂，胃痛，乳痈，尿血。

〖人体穴位配伍〗 配足三里穴、中脘穴治胃痛。

〖刺灸法〗 直刺 1～1.2寸。

〖附注〗 足阳明经郄穴。

梁丘穴　　足阳明郄穴。

〖别名〗鹤顶穴，跨骨穴。

〖穴义〗约束胃经经水向下排泄。

〖名解〗

(1)梁丘。梁，屋之横梁也。丘，土堆也。梁丘名意指本穴的功用为约束胃经经水向下排泄。

本穴物质为阴市穴下传的地部经水，至本穴后，因本穴位处肌肉隆起处，对流来的地部经水有围堵作用，经水的传行只能是满溢越梁而过，故名梁丘。鹤顶、跨骨名意与梁丘同，鹤顶名意指气血物质通行的道路是从上部而行，跨骨名意则指从上部跨越而行的水。

(2)足阳明郄穴。本穴言为胃经郄穴，它是从本穴的功用上而言的。郄穴的特点是善于调治各种急性病，而本穴的特征是屯积的胃经水液，如胃经的水库一般，针刺本穴有水库的开闸放水作用，能最快的调节胃经气血的有余与不足状态，故为足阳明郄穴。

〖气血特征〗气血物质为地部经水。

〖运行规律〗循胃经下传犊鼻穴。

〖功能作用〗约束并屯积胃经经水。

〖治法〗寒则点刺出血或补而灸之，热则泻针出气或水针。

〖注意〗梁门与梁丘功用相似，何以郄穴不在梁门而在梁丘?此是因为梁门所处为肉之小会，为溪，而梁丘所在为肉之大会，为谷，梁丘所约束的阴市内经水较梁门所约束的承满经水大得多之故，所以梁丘为胃经之郄穴，且善治本经急性病。

列缺穴 Lìe qūe（LU7）

主治症状：

此穴的主治症状为：指压该穴，可以使手动脉及血液流动，对于治疗骨折、伤痕等后遗症非常有效。该穴为人体手太阴肺经上的重要穴道

之一。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

列缺穴 Liè quē（LU7）

〖取穴方法〗 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

[简便取穴法] 两手虎口自然乎直交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，指尖下凹陷中是穴。

〖解剖〗 在肱桡肌腱与拇长展肌腱之间，桡侧腕长伸肌腱内侧；有头静脉，桡动、静脉分支；布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支的混合支。

〖主治疾病〗 伤风，头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼歪斜，牙痛。

〖人体穴位配伍〗 配合谷穴治伤风头痛项强; 配肺俞穴治咳嗽气喘。

〖刺灸法〗 向上斜刺0.3～0.5寸。

〖附注〗 手太阴经络穴；八脉交会穴之一，通于任脉。

列缺穴　　络穴，手太阴手阳明任脉之会。

〖别名〗 童玄，腕劳。

〖穴义〗 肺经经水在此溃缺破散，溢流四方。

〖名解〗

(1)列缺。列，裂也，破也。缺，少也。列缺名意指肺经经水在此破缺溃散并溢流四方。本穴物质为孔最穴下行而来的地部经水，因其位处桡骨茎突上方，下行的经水被突出的桡骨（巨石）所挡，经水在此向外溢流破散，故名列缺。

(2)童玄。童，少儿也，与老人相对，少为阴，老为阳，此处代指本穴的气血物质为水液。玄，带赤的黑色也，即暗红色。赤为火之色，为热，意指穴内气血特点有温热之性，黑为肾之色，表示穴内气血为水液。童玄之名所指乃穴内气血为温性水液，即是受热后变成的红色液

体——血。

〖气血特征〗 气血物质为地部经水（即血），性温热。

〖运行规律〗 本穴的气血走向有三支。第一支经水流向任脉，第二支经水流向大肠经，第三支经水循肺经主干道而下行于经渠穴（当肺经经水量大并超过上述渠道的分流作用时，肺经经水则循脾部溢流）。

〖功能作用〗 将肺经经水分穴流于任脉、大肠经。

〖治法〗 任脉不通则向内直刺多提插捻转，表里不通则横向外刺，本经受阻则循经而通。寒则补之，热则泻之，皆无灸，灸亦无功。

神道穴 Shén dào（DU11）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：晕眩、颈部酸楚、肩部酸楚、心悸、呼吸困难、情绪不安、红脸症等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

神道穴 Shén dào（DU11）

〖取穴方法〗人体神道穴位于背部，当后正中线上，第5胸椎棘突下凹陷中。

〖解剖〗在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第五肋间动脉后支，棘间皮下静脉丛；布有第五胸神经后支内侧支。

〖主治疾病〗心痛，惊悸，怔忡，失眠健忘，中风不语，癫痫，腰脊强，肩背痛，咳嗽，气喘。

〖人体穴位配伍〗 配关元穴治身热头痛；配神门穴治健忘惊悸；配百会穴、三阴交穴治失眠健忘、小儿惊风、痫症；配心俞穴、厥阴俞穴、内关穴、通里穴、曲泽穴治胸痹。

〖刺灸法〗斜刺0.5～1寸；可灸。

〖别名〗神通穴，冲道穴，脏俞穴。

〖穴义〗督脉阳气在此循其固有通道而上行。

〖名解〗

(1)神道。神，天之气也。道，通道也。神道名意督脉阳气在此循其固有通道而上行。本穴物质为灵台穴传来的阳气，在上行至本穴的过程中，此气由天之上部冷降至天之下部并循督脉的固有通道而行，故名。神通、冲道名意与神道同，通为通道，冲为冲行。

(2)脏俞穴。脏，内部脏腑也。俞，输也。脏俞名意指心脏的高温热气由此外输督脉。本穴位处脊背上部，与体内的心脏相邻，心脏的高温热气由此外传体表督脉，故名脏俞。

〖气血特征〗气血物质为天部的阳气。

〖运行规律〗吸热后循督脉上传身柱穴。

〖功能作用〗壮阳益气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

完骨穴　　Wán gǔ（GB12）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：失眠、三叉神经痛、偏头痛、颈部酸痛等。该穴为人体足少阳胆经上的重要穴道之一，本站有关该穴的治病穴道刺激疗法有：治疗落枕、治疗失眠、治疗头痛等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

完骨穴　　Wán gǔ（GB12）

〖取穴方法〗该穴位于头部，当耳后乳突的后下方凹陷处。

〖解剖〗在胸锁乳突肌附着部上方，有耳后动、静脉之支；布有枕小神经本干。

〖主治疾病〗头痛，颈项强痛，颊肿，喉痹，龋齿，口眼歪斜，癫痫，疟疾。

〖人体穴位配伍〗 配风池穴、大杼治疟疾；配风池穴治癫疾僵仆；配风池穴、合谷穴治风热上犯喉痹、牙痛、痄腮、口歪。

〖刺灸法〗斜刺0.5～0.8寸；可灸。

〖附注〗足太阳、少阳之会。

〖穴义〗胆经气血在此完全冷降为地部水液。

〖名解〗完，完全、全部也。骨，肾主之水也。该穴名意指胆经气血在此完全冷降为地部水液。本穴物质为头窍阴穴传来的寒湿水气，至本穴后天部的寒湿水气全部冷降为地部的水液，故名。

〖气血特征〗气血物质为地部水液。

〖运行规律〗由地部向颈项下部散流。

〖功能作用〗疏导水液。

〖治法〗寒则点刺出血或泻之灸之，热则补之或水针。

涌泉穴 Yǒng quán（KI1）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：神经衰弱、精力减退、倦怠感、妇女病、失眠、多眠症、高血压、晕眩、焦躁、糖尿病、过敏性鼻炎、更年期障碍、怕冷症、肾脏病等。 穴道指压法治疗脑溢血后的复原 、 穴位按摩治疗膀胱炎 、指压法治疗白发等等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

涌泉穴 Yǒng quán（KI1）

〖取穴方法〗涌泉穴位于人体的足底部，卷足时足前部凹陷处，约当第 2、 3 趾趾指缝纹头端与足跟连线的前 1／3 与后 2／3 交点上。

〖解剖〗有指短屈肌腱，指长屈肌腱，第二蚓状肌，深层为骨间肌；有来自胫前动脉的足底弓；布有足底内侧神经支。

〖主治疾病〗头顶痛，头晕，眼花，咽喉痛，舌干，失音，小便不利，大便难，小儿惊风，足心热，癫疾，霍乱转筋，昏厥。

〖人体穴位配伍〗 配然谷穴治喉痹；配阴陵泉穴治热病挟脐急痛，胸胁满；配水沟穴、照海穴治癫痫。配太冲穴、百会穴治头项痛。

〖刺灸法〗直刺 0.5 - 0.8 寸；可灸。

〖别名〗地冲穴。

〖穴义〗体内肾经的经水由此外涌而出。

〖名解〗

(1)涌泉。涌，外涌而出也。泉，泉水也。该穴名意指体内肾经的经水由此外涌而出体表。本穴为肾经经脉的第一穴，它联通肾经的体内体表经脉，肾经体内经脉中的高温高压的水液由此外涌而出体表，故名。

(2)地冲。地，地部也。冲，冲突也。地冲名意指体内肾经的经水由此外涌而出体表。理同涌泉名解。

(3)肾经井。井，地部孔隙也。本穴气血运行是体内经水由地部孔隙外出体表，故为肾经井穴。

(4)本穴属木。属木，指本穴气血运行变化表现的五行属性。本穴物质为体内外出体表的高温水液，出体表后水液大量气化为天部的水湿之气，此气因其湿重不能上行天部的更高层次，而是蒸升到天部的较低层次，只表现出木的一发特征，故其属木。

〖气血特征〗气血物质为天之下部的温热水气。

〖运行规律〗由天部横向传于然谷穴。

〖功能作用〗散热生气。

〖治法〗寒则先泻后补或单泻之，热则补之。

足临泣穴 Zú lín qì（GB41）

主治症状：

此穴的主治症状为：胆经头痛、腰痛、肌肉痉挛、眼疾、胆囊炎、中风、神经官能症等。此穴位为人体足少阳胆经上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：指压法治疗肋间神经痛、去除穿高跟鞋的倦累感等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

足临泣穴 Zú lín qì（GB41）

〖取穴方法〗位于足背外侧，当足４趾本节（第４趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

〖解剖〗有足背静脉网，第四趾背侧动、静脉；布有足背中间皮神经。

〖主治疾病〗头痛，目外眦痛，目眩，乳痈，瘰疬，胁肋痛，疟疾，中风偏瘫，痹痛不仁，足跗肿痛。

〖人体穴位配伍〗 配三阴交穴治痹证；配三阴交穴、中极穴治月事不利。

〖刺灸法〗直刺０.５-０.８寸；可灸。

〖附注〗胆经输穴；八脉交会穴－－通带脉穴。

足临泣穴　　俞穴，属木，足少阳带脉穴之会。

〖穴义〗胆经的水湿风气在此化雨冷降。

〖名解〗

(1)足临泣。足，指穴在足部。临，居高临下之意。泣，泪也。该穴名意指胆经的水湿风气在此化雨冷降。本穴物质为丘墟穴传来的水湿风气，至本穴后水湿风气化雨冷降，气血的运行变化如泪滴从上滴落一般，故而得名。

(2)胆经俞。俞，输也。本穴物质为丘墟穴传来的水湿风气，在本穴的变化不光是化雨冷降，时亦有部分水湿云气向外传输，本穴为胆经水湿风气的向外输出之处，故为胆经俞穴。

(3)本穴属木。属木，指本穴气血运行变化表现出的五行属性。本穴物质为丘墟穴传来的水湿风气，除在本穴化雨冷降外，同时亦向外部输出，表现出风木的横行特征，故其属木。

(4)足少阳带脉之会。本穴所处的系统坐标位置与带脉穴气血所处的系统坐标位置相同，气血特性相同，故为足少阳带脉穴之会。

〖气血特征〗气血物质为水湿风气。

〖运行规律〗小部分化雨冷降归地并传于地五会穴，大部分传向胆经之外。

〖功能作用〗运化风气，冷降水湿。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之或点刺出点，热则泻针出气或水针。

神门穴 Shén mén（HT7）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：胸痛、便秘、焦躁、心悸、失眠、食欲不振等疾病。该穴为人体手少阴心经上的重要穴道之一。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

神门穴 Shén mén（HT7）

〖取穴方法〗 位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

〖解剖〗 在尺侧腕屈肌与指浅屈肌之间，深层为指深屈肌；有尺动脉通过；布有前臂内侧皮神经，尺侧为尺神经。

〖主治疾病〗 心病，心烦，惊悸，怔仲，健忘，失眠，癫狂痫，胸胁痛。

〖人体穴位配伍〗 配内关穴、心俞穴治心痛；配内关穴、三阳交穴治健忘、失眠。

〖刺灸法〗 直刺0.3～0.5寸。

〖附注〗 手少阴经所注为“输”，心经原穴。

参考资料：1、据报道，给狗注射垂体素造成垂体性高血压，针刺该穴有明显的降压作用； 2、据报道，针刺癫痫病人的神门、阴郄、通里、百会、大陵等穴，可使部分癫痫大发作患者脑电图趋向规则或使病理性脑电波电位降低。

〖别名〗兑冲穴，中都穴，锐中穴，兑骨穴。

〖穴义〗心经体内经脉的气血由此交于心经体表经脉。

〖名解〗

(1)神门。神，与鬼相对，气也。门，出入的门户也。该穴名意指心经体内经脉的气血物质由此交于心经体表经脉。本穴因有地部孔隙与心经体内经脉相通，气血物质为心经体内经脉的外传之气，其气性同心经气血之本性，为人之神气，故名。

(2)兑冲。兑，八卦中的口也。冲，突也。兑冲名意指心经体内经脉的气血由本穴的地部孔隙向体表冲出。本穴因有地部孔隙与心经体内经脉相通，心经体内经脉的强热水湿之气由本穴向外冲出，故名兑冲。兑骨名意与兑冲同，骨为水，喻意外出的强热之气中富含水湿。

(3)中都。中，内部也。都，都市也。中都穴名意指心经的气血物质由此聚散。本穴物质为心经体内经脉外输的强劲湿热之气，出体表经脉后气血物质由穴内向穴周扩散，如都市之物质聚散，故名中都穴。

(4)锐中。锐，尖细之物也。中，与外相对，内部也。锐中名意指心经的气血物质外出体表时是冲射之状。

(5)心经俞。本穴为心经气血物质的对外输出之处，故为心经俞穴。

(6)本穴属土。属土，指本穴气血物质运行变化表现出的五行属性。本穴物质为心经体内经脉的外输之气，其运行变化为在本穴聚集后又不断地散热蒸发，有土的固定不移之性，故本穴属土。

〖气血特征〗气血物质为较高温度的水湿之气。

〖运行规律〗由穴内向穴外传输。

〖功能作用〗补益心气。

〖治法〗寒则通之或补之灸之，热则泻之。

委中穴 Wěi zhōng（BL40）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：坐骨神经痛、小腿疲劳、肚子疼痛、脖子酸痛、腰部疼痛或疲劳、臀部疼痛、膝盖疼痛。该穴为人体足太阳膀胱经上的重要穴道之一，本站有关该穴的治病疗法有：按摩疗法治疗骨折伤痕等后遗症、增强性活力的指压法等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

委中穴 Wěi zhōng（BL40）

〖取穴方法〗 该穴位于腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

〖解剖〗 在腘窝正中，有腘筋膜；皮下有股腘静脉，深层内侧为腘静脉，最深层为腘动有股后皮神经，正当胫神经处。

〖主治疾病〗 腰痛，下肢痿痹，腹痛，吐泻，小便不利，遗尿，丹毒。

〖人体穴位配伍〗 配大肠俞穴治腰痛。

〖刺灸法〗 直刺 1～1.5寸，或用三棱针点刺腘静脉出血。

〖附注〗 足太阳经所入为“合”。

委中穴　　合穴，属土。

〖别名〗腘中，郄中，血郄。

〖穴义〗膀胱经的湿热水气在此聚集。

〖名解〗

(1)委中。委，堆积也。中，指穴内气血所在为天人地三部的中部也。该穴名意指膀胱经的湿热水气在此聚集。本穴物质为膀胱经膝下部各穴上行的水湿之气，为吸热后的上行之气，在本穴为聚集之状，故名。

(2)腘中。指本穴所在部位为腘窝横纹处中点，故名。

(3)郄中。郄，孔隙也。中，指穴内气血所在为天人地三部的中部也。郄中名意指膀胱经气血在此聚集，出入缓慢。本穴物质为膀胱经膝下部各穴上行的水湿之气，在本穴为聚集之状，气血的输出输入皆较缓慢，如从孔隙中出入一般，故名郄中。

(4)血郄。血，指本穴的气血物质为受热后变成的红色液体也。郄，孔隙也。血郄名意指本穴气血为膀胱经水湿吸热后的气化之气，亦即是血的气态物。

(5)膀胱经合穴。本穴物质为膀胱经气血汇合而成，故为膀胱经合穴。

(6)本穴属土。属土，指本穴气血运行变化表现出的五行特征。本穴物质为天部的湿热水气，在本穴为聚集之状，有土的不动之义，故其属土。

〖气血特征〗气血物质为湿热水气，亦即是血的气态物。

〖运行规律〗大部分散热冷降后归于地部，小部分吸热后上行委阳穴。

〖功能作用〗分清降浊。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻针出气或水针。

俞府穴　　Shù fǔ（KI27）

主治疾病：

此穴为人体足少阴肾经上的主要穴道之一，主治疾病为：气喘突然发作的时候，可以指压胸骨旁的“俞府”及“或中”可达到效果，相关详细内容见于网页：穴道指压法治疗气喘发作。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

俞府穴　　Shù fǔ（KI27）

〖取穴方法〗该穴位于胸部，当锁骨下缘，前正中线旁开 2 寸。

〖解剖〗在胸大肌中；有胸内动、静脉的前穿支；布有锁骨上神经前支。

〖主治疾病〗咳嗽，气喘，胸痛，呕吐，不嗜食。

〖人体穴位配伍〗 配天突穴、肺俞穴、鱼际穴治咳嗽、咽痛；配足三里穴、合谷穴治胃气上逆之呕吐、呃逆。

〖刺灸法〗斜刺或平刺0.5～0.8寸；可灸。

〖别名〗腧中穴。

〖穴义〗肾经气血由此回归体内。

〖名解〗俞府。俞，输也。府，体内脏腑也。该穴名意指肾经气血由此回归体内。本穴是肾经体内经脉与体表经脉在人体上部的交会点，

或中穴传来的湿热水气在本穴散热冷凝归降地部后由本穴的地部孔隙注入肾经的体内经脉，气血的流注方向是体内脏腑，故名。腧中者，其意与俞府同，中指内部。

〖气血特征〗气血物质为冷降的地部经水。

〖运行规律〗由体表注入体内脏腑。

〖功能作用〗回收体表液体。

〖治法〗寒则通之或点刺出血或灸之或先泻后补，热则补之。

〖注意〗肾经的气血物质运行变化是体内气血由涌泉穴外出体表，自涌泉穴外出体表后是经水气化而上行，自大钟穴之后则是寒湿水气吸热上行，自大赫穴始则是受冲脉外传之热而水湿之气散热上行，自幽门穴始是受胸部外传之热而上行，在灵虚穴肾经气血达到了温度的最高点，自灵虚至俞府的经脉气血是降温吸湿而下行。

内关穴 Nèi guān（PC6）

主治症状：

此穴的主治症状为：孕吐、晕车、手臂疼痛、头痛、眼睛充血、恶心想吐、胸肋痛、上腹痛、心绞痛、月经痛、呃逆、腹泻、精神异常等。该穴为人体手厥阴心包经上的重要穴道之一，是多种疾病按摩治疗时的首选穴。本站有关此穴的治病疗法有：穴道指压法治疗风湿疼痛、治疗月经痛 等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

内关穴 Nèi guān（PC6）

〖取穴方法〗该穴位于前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

〖解剖〗在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间，有指浅屈肌，深层为指深屈肌；有前臂正中动、静脉，深层为前臂掌侧骨间动、静脉；布有前臂内侧皮神经，下为正中神经掌皮支，最深层为前臂掌侧骨间神经。

〖主治疾病〗心痛，心悸，胸痛，胃痛，呕吐，呃逆，失眠，癫狂，痫证，郁证，眩晕，中风，偏瘫，哮喘，偏头痛，热病，产后血晕，肘臂挛痛。

〖人体穴位配伍〗 配公孙穴治肚痛；配膈俞治胸满支肿；配中脘穴、足三里穴治胃脘痛、呕吐、呃逆；配外关穴、曲池穴治上肢不遂、手振颤。配患侧悬厘穴治偏头痛；配建里穴除胸闷。

〖刺灸法〗直刺 0.5 - 1 寸；可灸。

〖附注〗心包经络穴，八脉交会穴 - 通阴维脉。

内关穴　　手厥阴阴维之会。

〖别名〗阴维穴。

〖穴义〗心包经的体表经水由此注入体内。

〖名解〗

(1)内关。内，内部也。关，关卡也。内关名意指心包经的体表经水由此注入体内。本穴物质为间使穴传来的地部经水，流至本穴后由本穴的地部孔隙从地之表部注入心包经的体内经脉，心包经体内经脉经水的气化之气无法从本穴的地部孔隙外出体表，如被关卡阻挡一般，故而得名。

(2)阴维。阴，阴液也。维，维持也。阴维名意指本穴有维护与调节人体内外经脉阴液的作用。本穴物质为间使穴传来的地部经水，其运行是从体表注入体内，当体表经水空虚之时，心包经体内经脉的高温高湿水气会由本穴外出体表，外出体表的高湿水气则能生发地部的经水，而在体表经水过乘时它则能起疏导排泄的作用，也就是本穴有维护与调节人体内外阴液的使之趋于正常的作用，故名阴维。

(3)手厥阴阴维之会。理同阴维名解。

〖气血特征〗气血物质为地部经水。

〖运行规律〗由体表注入体内。

〖功能作用〗疏导水湿。

〖治法〗寒则通之或补针多留或灸，热则泻之或水针。

手三里穴 Shǒu sān lǐ (LI10

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压手三里对精神镇定有效，可治疗精神性阳痿；此外，对齿痛、喉肿也很有效。该穴为人体手阳明大肠经上的重要穴道之一，本站有关该穴的治病指压法有：治疗手腕筋肉疼痛、治疗精神性阳痿等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

手三里穴 Shǒu sān lǐ（LI10）

〖穴位取穴法〗 位于前臂背面桡侧，当阳穴溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下2寸处。

〖解剖〗 肌肉、神经同下廉穴，血管为桡返动脉的分支。

〖主治疾病〗 牙痛颊肿，上肢不遂，腹痛，腹泻。

〖人体穴位配伍〗 配曲池穴治上肢不遂。

〖刺灸法〗 直刺0.8～1.2寸。

〖别名〗三里穴，鬼邪穴，上三里穴。

〖穴义〗大肠经浊气在此降地并覆盖较大的范围。

〖名解〗

(1)手三里。手，指穴所在部位为手部。三里，指穴内气血物质所覆盖的范围。该穴名意指大肠经冷降的浊气在此覆盖较大的范围。本穴物质由上廉穴传来，上廉穴的水湿云气化雨而降，在该穴处覆盖的范围如三里之广，故名。三里、上三里之名意与此穴同。

(2)鬼邪穴。鬼，与神相对，指本穴的气血物质所处为地部。邪，指邪气。鬼邪名意指穴内物质为地部的水湿。本穴物质为大肠经经气中浊降于地的经水，脾土受之，脾土喜燥而不喜湿，今受之水湿，实为受邪之害，故名鬼邪。

〖气血特征〗气血物质为天之下部的水湿云气和地部之水。

〖运行规律〗天部的水湿云气沉降于地，地部的水液一部分渗入脾土之中，一部分气化上行曲池穴。

〖功能作用〗润化脾燥，生发脾气。

〖治法〗寒盛则补之或点刺出血，湿盛则泻之，热盛则泻针出气或凉药水针。

膝眼穴

主治疾病：

此穴主治疾病为：指压此穴，可以治疗膝关节疼痛等腿部疾病，具体细节请参考如下网页：穴道指压法治疗膝关节疼痛。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

膝眼穴

〖标准定位〗屈膝，在髌韧带两侧凹陷处，在内侧的称内膝眼，在外侧的称外膝眼。

〖取穴〗患者屈膝取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织、髌韧带与髌内侧支持带之间、膝关穴节囊。分布有隐神经的髌下支。

〖功用〗活血通络，疏利关节。

〖主治疾病〗各种原因引起的膝关穴节病，髌骨软化症等。

〖刺灸法〗屈膝，从前外向后内或从前内向后外斜刺0.5-1寸,可灸。

八邪穴

标准定位〗位于手指背侧，微握拳，第一～五指间，指蹼缘后方赤白肉际处，左右共8个穴位。

〖取穴〗患者握拳取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织和骨间肌。分布有桡神经浅支和尺神经指背支。

〖功用〗祛风通络，清热解毒。

〖主治疾病〗1、手指关节疾病，手指麻木。　2、头痛，咽痛。

〖刺灸法〗向上斜刺0.5-0.8寸，或用三棱针点刺出血；可灸。

膀胱俞穴 Páng guāng shū（BL28

主治疾病：

此穴的主治疾病为：夜尿症、膀胱肾脏疾病等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

膀胱俞穴 Páng guāng shū（BL28）

〖取穴方法〗 位于骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第2骶后孔。

〖解剖〗 在骶棘肌起部和臀大肌起部之间；有骶外侧动、静脉后支；布有臀中皮神经分支。

〖主治疾病〗 小便不利，遗尿，泄泻，便秘，腰脊强痛。

〖人体穴位配伍〗 配肾俞穴治小便不利。

〖刺灸法〗 直刺或斜刺0.8～1.2寸。

〖附注〗 膀胱背俞穴。

〖穴义〗膀胱腑中的寒湿水气由此外输膀胱经。

〖名解〗膀胱，膀胱腑也。俞，输也。该穴名意指膀胱腑中的寒湿水气由此外输膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为寒湿水气。

〖运行规律〗大部分寒湿水气冷降归于地部，小部分吸热后循膀胱经上行。

〖功能作用〗外膀胱腑之热。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻之。

水分穴 Shuǐ fēn（RN9

主治疾病：

此穴为任脉上的重要穴位之一，主治疾病为：腹泻、浮肿水肿、腹水（腹积水）等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

水分穴 Shuǐ fēn（RN9）

〖穴位取穴法〗位于上腹部，前正中线上，当脐中上1寸。

〖解剖〗在腹白线上，深部为小肠；有腹壁下动脉、静脉分支，腹壁下动、静脉分支；布有第八、九肋间神经前皮支的内侧支。

〖主治疾病〗腹痛，腹胀，肠鸣，泄泻，翻胃，水肿，小儿陷囟，腰脊强急。

〖人体穴位配伍〗 配天枢穴、地机穴治腹水；配内关穴治反胃呕吐；配中封穴、曲泉穴治脐痛；配脾俞穴、三阴交穴治浮肿。

〖刺灸法〗直刺0.5～1寸；可灸。

〖别名〗中守穴，中管穴，分水穴。

〖穴义〗任脉的冷降水液在此分流。

〖名解〗

(1)水分。水，地部水液也。分，分开也。该穴名意指任脉的冷降水液在此分流。本穴物质神阙穴传来的冷降经水及下脘穴传来的地部经水，至本穴后，经水循地部分流而散，故而得名。分水名意与该穴同。

(2)中守。中，与外相对，指中间。守，把守也。中守名意指本穴的地部经水循腹正中线的任脉下行。本穴物质为神阙穴冷降而至的地部经水及下脘穴传来的地部经水，由于地球重力场的作用，经水循任脉直流而下，本穴如同在经脉道路中间有关卡把守一般，故名中守。

(3)中管。中，中间也。管，管道也。中管名意指任脉的地部经水大部分循任脉向下流行。本穴为任脉气血由气向液的转化之地，转化后的液态物则循任脉道路向下而流，任脉如同经水下行的管道一般，故名中管。

〖气血特征〗气血物质为地部经水。

〖运行规律〗大部分循任脉向下流行，小部分散于任脉之外。

〖功能作用〗分流水湿。

〖治法〗寒则通之灸之，热则水针。

下关穴 Xià guān（ST7

主治疾病：

此穴的主治疾病为：牙痛、三叉神经痛、张嘴困难、口眼歪斜、颞颌关节炎等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

下关穴 Xià guān（ST7）

〖取穴方法〗 位于面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

〖解剖〗 当颧弓下缘，皮下有腮腺，为咬肌起始部；有面横动、静脉，最深层为上颌动、静脉；正当面神经颧眶支及耳颞神经分支，最深层为下颌神经。

〖主治疾病〗 耳聋，耳鸣，聤耳，牙痛，口噤，口眼歪斜。

〖人体穴位配伍〗 配翳风穴治耳疾。

〖刺灸法〗 直刺0.5～1寸。

〖附注〗 足阳明、足少阳经交会穴。

〖穴义〗 胃经提供头部的气血物质在此分清降浊。

〖名解〗 下，指本穴调节的气血物质为属阴、属下的浊重水湿。关，关卡。该穴名意指本穴对胃经上输头部的气血物质中阴浊部分有关卡作用。本穴物质为颊车穴传来的天部水湿之气，上行至本穴后，水湿之气中的浊重部分冷降归地，本穴如有对上输头部的气血精微严格把关的作用，故名。

〖气血特征〗 气血物质为天部的水湿之气。

〖运行规律〗 滞重的水湿部分由天部沉降至地部，轻质的阳气循经上传头维穴。

〖功能作用〗 胃经气血在此分清降浊。

〖治法〗 寒则补而灸之，热则泻针出气。

至阳穴 Zhì yáng (DU9

主治疾病：

此穴的主治疾病为：腰背疼痛等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

至阳穴 Zhì yáng (DU9)

〖取穴方法〗位于背部，当后正中线上，第7胸椎棘突下凹陷中。

〖解剖〗在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第七肋间动脉后支，棘间皮下静脉丛；布有第七胸神经后支内侧支。

〖主治疾病〗胸胁胀痛，腹痛黄疸，咳嗽气喘，腰背疼痛，脊强，身热。

〖人体穴位配伍〗 配曲池穴、阳陵泉穴、脾俞穴治黄疸；配天枢穴、大肠俞穴治腹胀、肠鸣、泄泻；配内关穴、神门穴治心悸、心痛。

〖刺灸法〗斜刺0.5～1寸；可灸。

〖别名〗金阳穴。

〖穴义〗督脉气血在此吸热后化为天部阳气。

〖名解〗

(1)至阳。至，极也。阳，阳气也。该穴名意指督脉气血在此吸热后化为天部阳气。本穴物质为筋缩穴传来的水湿之气，至本穴后，因受督脉络脉所传之热而化为天部阳气，穴内气血为纯阳之性，故名。

(2)金阳。金，肺金之气也。阳，阳气也。金阳名意指穴内气血为肺金之性的纯阳之气。理同至阳名解。

〖气血特征〗气血物质为纯阳之气。

〖运行规律〗循督脉上传灵台穴及外散于脊背各部。

〖功能作用〗壮阳益气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

脾俞穴 Pǐ shù（BL20

主治症状：

此穴的主治症状为：倦怠感、口渴、食欲不振、糖尿病等。其他细节请参阅如下网页："指压法治疗偏瘦、过分苗条"。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

脾俞穴 Pǐ shù（BL20）

〖取穴方法〗 该穴位于背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 在背阔肌，最长肌和髂肋肌之间；有第十一肋间动、静脉后支；布有第十一胸神经后支的皮支，深层为第十一胸神经后支肌支。

〖主治疾病〗 腹胀，黄疸，呕吐，泄泻，痢疾，便血，水肿，背痛。

〖人体穴位配伍〗 配足三里穴治腹脱 、便秘。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 脾的背俞穴。

〖穴义〗脾脏的湿热之气由此外输膀胱经。

〖名解〗脾，脾脏也。俞，输也。脾俞名意指脾脏的湿热之气由此外输膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为湿热之气。

〖运行规律〗外散之热循膀胱经上行，冷降之液循膀胱经下行。

〖功能作用〗外散脾脏之热。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻之。

水沟穴　　Shuǐ gōu（DU26）（水沟穴即人中穴）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：人事不醒、心腹绞痛、剧烈腰背痛等。该穴为人体最重要的穴位之一，而且也是一个相当危险的部位，如果采用此穴位来治疗疾病的时候，注意力道不要过于强烈。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

水沟穴　　Shuǐ gōu（DU26）（水沟穴即人中穴）

〖取穴方法〗该穴位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

〖解剖〗在口轮匝肌中；有上唇动、静脉；布有眶下神经支及面神经颊支。

〖主治疾病〗昏迷，晕厥，暑病，癫狂，痫证，急慢惊风，鼻塞，鼻出血，风水面肿，牙痛，牙关紧闭，黄疸，消渴，霍乱，温疫，脊膂强痛，挫闪腰疼。

〖人体穴位配伍〗 配百会穴、十宣穴、涌泉穴治昏迷急救。中暑加委中穴、尺泽穴，溺水窒息加会阴穴，癫狂加内关穴，癔病发作加合谷穴透劳宫穴；配上星穴、风府穴治鼻流清涕；配委中穴(泻法) 治急性腰扭伤；配三阴交穴、血海穴治月经不调、崩漏。

〖刺灸法〗向上斜刺0.3~0.5寸，或用指甲按掐；不灸。

水沟穴　　督脉手足阳明之会。

〖别名〗人中，鬼客厅，鬼宫，鬼市，鬼排。

〖穴义〗督脉的冷降水液在此循地部沟渠下行。

〖名解〗

(1)水沟。水，指穴内物质为地部经水也。沟，水液的渠道也。该穴名意指督脉的冷降水液在此循地部沟渠下行。本穴物质为素髎穴传来的地部经水，在本穴的运行为循督脉下行，本穴的微观形态如同地部的小沟渠，故名。

(2)人中。人，指本穴位在头面天地人三部中的人部。中，指本穴位处在头面前正中线。人中名意指本穴位于鼻唇沟的中部，无它意。

(3)鬼客厅。鬼，与天相对，指穴内物质为地部经水。客厅，接待客人

的厅堂也。鬼客厅名意指穴内气血为来自天部之气的冷降水液。本穴位处督脉，督脉气血以阳气为主，地部经水稀少，而本穴气血则为地部经水，地部经水如同督脉气血的宾客一般，故名鬼客厅。鬼宫、鬼市、鬼排名意与鬼客厅同。

(4)督脉手足阳明之会。本穴的地部经水不光为督脉的阳气冷降而成，主要的是手足阳明经的冷降水液，故为督脉手足阳明之会。

〖气血特征〗气血物质为地部经水。

〖运行规律〗根据人体所处的不同体位而分别传于手足阳明经及督脉的兑端穴。

〖功能作用〗分流督脉经水，通经活络。

小肠俞穴 Xiǎo cháng shù（BL27）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：下腹部肿胀、下腹部疼痛、脚部肿胀、夜尿症等。此外此穴和大肠俞穴配合可以明显改善男性早泄状况，见于网页：“穴道指压法治疗早泄”。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

小肠俞穴 Xiǎo cháng shù（BL27）

〖取穴方法〗 位于骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第1骶后孔。

〖解剖〗 在骶髂肌起始部和臀大肌起始部之间；有骶外侧动、静脉后支的外侧支；布有第一骶神经后支外侧支，第五腰神经后支。

〖主治疾病〗 遗精，遗尿，尿血，白带，小腹胀痛，泄泻，痢疾，疝气，腰腿疼。

〖人体穴位配伍〗 配天枢穴、足三里穴、上巨虚穴、关元穴治腹胀、痢疾、便秘。配肾俞穴、三阴交穴、三焦俞穴、关元穴、曲泉穴治泌尿系结石。

〖刺灸法〗 直刺或斜刺0.8～1寸；灸3～7壮。

〖穴义〗小肠腑中的湿热之气由此外输膀胱经。

〖名解〗小肠，小肠腑也。俞，输也。该穴名意指小肠腑的湿热之气由此外俞膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为湿热之气。

〖运行规律〗外散之热循膀胱经上行，冷降之液循膀胱经下行。

〖功能作用〗外散小肠腑之热。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻之。

志室穴 Zhì shì（BL52）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴道，可以影响副肾分泌的与脂肪代谢有关的荷尔蒙，可除去现有脂肪，治疗腹部赘肉。此外，还可以强化夫妻性生活，对阳痿、早泄、遗精、阴囊湿疹、腰痛等病都很有效。有关内容请参阅如下网页："强化夫妻性生活的指压法"、"去除腹部赘肉指压法"等等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

志室穴 Zhì shì（BL52）

〖取穴方法〗 位于腰部，当第2腰椎棘突下，旁开3寸。

〖解剖〗 有背阔肌、髂肋肌；有第二腰动、静脉背侧支；布有第十二胸神经后支外侧支，第一腰神经外侧支。

〖主治疾病〗 遗精 ，阳痿 ，小便不利，水肿，腰脊强痛。

〖人体穴位配伍〗 配命门穴治遗精。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖别名〗精宫。

〖穴义〗肾脏的寒湿水气由此外输膀胱经。

〖名解〗

(1)志室。志，肾之精也，肾气也。室，房屋之内间也，与堂相对，堂

在前、室在后，亦指穴内气血为肾脏外输寒湿水气。该穴名意指肾脏的寒湿水气由此外输膀胱经。

(2)精宫。精，肾之所藏也，肾之精气也。宫，宫殿也。精宫名意指肾脏水液气化的精微之气由此外输膀胱经。本穴物质为肾脏之水的气化之气，肾脏水液的气化之气大部分冷降归于地部，只有少部分清气吸热后上行至本穴，本穴物质为肾气精微所化，故名精宫。

〖气血特征〗气血物质为凉湿水气。

〖运行规律〗少部分吸热后循膀胱经上行，大部分冷降归于地部并循膀胱经下行。

〖功能作用〗内散肾脏之热，外降体表之温。

〖治法〗寒湿则点刺出血或先泻后补或补之灸之，干热则泻针出气或水针。

期门穴　　Qī mén (LR14

主治症状：

此穴的主治症状为：肝病、胸部疼痛、荨麻疹等。此穴位为人体足厥阴肝经上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：穴道刺激疗法治疗肝病。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

期门穴　　Qī mén (LR14)

〖取穴方法〗该穴位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

〖解剖〗有腹直肌，肋间肌；有肋间动、静脉；布有第六、七肋间神经。

〖主治疾病〗胸胁胀满疼痛，呕吐，呃逆，吞酸，腹胀，泄泻，饥不欲食，胸中热，喘咳，奔豚，疟疾，伤寒热入血室。

〖人体穴位配伍〗 配大敦穴治疝气；配肝俞穴、公孙穴、中脘穴、太冲穴、内关穴治肝胆疾患、胆囊炎、胆结石及肝气郁结之胁痛、食少、乳少、胃痛、呕吐、呃逆、食不化、泄泻等。

〖刺灸法〗斜刺 0 . 5 -- 0 . 8 寸；可灸。

〖附注〗肝经募穴。

〖别名〗肝募穴。

〖穴义〗天之中部的水湿之气由此输入肝经。

〖名解〗

(1)期门。期，期望、约会之意。门，出入的门户。期门名意指天之中部的水湿之气由此输入肝经。本穴为肝经的最上一穴，由于下部的章门穴无物外传而使本穴处于气血物质的空虚状态。但是，本穴又因其位处于人体前正中线及侧正中线的中间位置，既不阴又不阳、既不高亦不低，因而既无热气在此冷降也无经水在此停住，所以，本穴作为肝经募穴，尽管其穴内气血空虚，但却募集不到气血物质，唯有期望等待，故名期门。

(2)肝经募穴。理同其门名解。

〖气血特征〗气血物质为散行于天之中部的湿热水气。

〖运行规律〗由穴外进入穴内后循肝经下行。

〖功能作用〗募集天之中部的水湿风气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻之。

四白穴 Sì bái (ST2

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴道，能提高眼睛机能，对于近视、色盲等眼部疾病很有疗效。通过指压此穴道来减轻色盲的穴道指压方法请参阅网页："穴道疗法治疗色盲"。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

四白穴 Sì bái (ST2)

〖取穴方法〗 四白穴位于人体面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

〖解剖〗 在眶下孔处，当眼轮匝肌和上唇方肌之间；有面动、静脉分

支，眶下动、静脉有面神经分支，当眶下神经处。

〖主治疾病〗 目赤痛痒，目翳，眼睑(目闰)动，口眼歪斜，头痛眩晕。

〖人体穴位配伍〗 配阳白穴，地仓穴，颊车穴，合谷穴治口眼歪斜;配攒竹穴治眼睑(目闰)动。

〖刺灸法〗 直刺或斜刺0.3～0.5寸不可深刺。

〖穴义〗 胃经经水在此快速气化成为天部之气。

〖名解〗 四白。四，数词，指四面八方，亦指穴所在的周围空间。白，可见的颜色、肺之色也。该穴名意指胃经经水在本穴快速气化成为天部之气。本穴物质为承泣穴传来的地部经水，其性温热，由地部流至四白时，因吸收脾土之热而在本穴快速气化，气化之气形成白雾之状充斥四周，且清淅可见，故名。

〖气血特征〗 气血物质为雾状之气，所在为不太高的天部层次。

〖运行规律〗 散热后聚集并向巨髎穴下行。

〖功能作用〗 散发脾热，向天部提供水湿。

〖治法〗 寒则补而灸之，热则泻之。

心俞穴 Xīn shù（BL15）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：心经及循环系统疾病，胸痛、心悸亢进、晕车、头痛、恶心想吐、神经官能症等。治疗相关请参阅于网页："治疗疾病性气喘"、"强化夫妻性生活的指压法"等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

心俞穴 Xīn shù（BL15）

〖取穴方法〗 该穴位于背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 有斜方肌，菱形肌，深层为最长肌；有第五肋间动、静脉后支；布有第五或第六胸神经后支的皮支，深层为第五胸神经后支外侧支。

〖主治疾病〗 心痛，惊悸，咳嗽，吐血，失眠，健忘，盗汗，梦遗，癫痫。

〖人体穴位配伍〗 配巨阙穴、内关穴治心痛、惊悸；配内关穴、神门穴 治失眠、健忘。

〖刺灸法〗 斜刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 心的背俞穴 。

〖别名〗背俞穴。

〖穴义〗心室中的高温湿热之气由此外输膀胱经。

〖名解〗

(1)心俞。心，2心室也。俞，3输也。心俞穴名　4意指　5心室中的高温湿热之气由此外输膀胱经。

(2)背俞。背，指穴所在部位为背部。俞，输也。背俞名意指心室中的高温湿热之气由此外输背部。

〖气血特征〗气血物质为高温态湿热水气。

〖运行规律〗湿热水气一方面散发热量循膀胱经向上传输，另一方面水湿散热冷降后循膀胱经下行。

〖功能作用〗散发心室之热。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻针出气或水针。

治喘穴

取穴方法：

取定穴位的时候，患者应采用坐位，治喘穴位于人体的肩颈部，大椎穴左右约二厘米处的凹洼中。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴，对于治疗气喘发作非常显效，请参阅“穴道指压法治疗气喘发作”网页。

气海穴 Qì hǎi（RN6）

主治症状：

此穴的主治症状为：妇科病、腰痛、食欲不振、夜尿症、儿童发育不良等。此穴位为人体任脉上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：指压按摩疗法治疗怯寒症、治疗精力减退指压法等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

气海穴 Qì hǎi（RN6）

〖取穴方法〗人体气海穴位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

〖解剖〗在腹白线上，深部为小肠；有腹壁浅动脉、静脉分支，腹壁下动、静脉分支；布有第十一肋间神经前皮支的内侧支。

〖主治疾病〗绕脐腹痛，水肿鼓胀，脘腹胀满，水谷不化，大便不通，泄痢不禁，癃淋，遗尿，遗精，阳痿，疝气，月经不调，痛经，经闭，崩漏，带下，阴挺，产后恶露不止，胞衣不下，脏气虚惫，形体羸瘦，四肢乏力。

〖人体穴位配伍〗 配三阴交穴治白浊、遗精；配关元穴治产后恶露不止；配灸关元穴、膏肓、足三里穴治喘息短气（元气虚惫）；配关元穴、命门穴（重灸）、神阙穴（隔盐灸）急救中风脱证。配足三里穴、脾俞穴、胃俞穴、天枢穴、上巨虚穴治胃腹胀痛、呃逆、呕吐、水谷不化、大便不通、泄痢不止（脾气虚弱）；配足三里穴、合谷穴、百会穴治胃下垂、子宫下垂、脱肛。

〖刺灸法〗直刺0.5～1寸；可灸。孕妇慎用。

〖附注〗肓之原穴。

〖别名〗脖胦穴，丹田穴，下肓穴，下言穴，气泽穴，膊胦穴，季胦穴。

〖穴义〗任脉水气在此吸热后气化胀散。

〖名解〗

(1)气海。气，气态物也。海，大也。气海名意指任脉水气在此吸热后

气化胀散。本穴物质为石门穴传来的弱小水气，至本穴后，水气吸热胀散而化为充盛的天部之气，本穴如同气之海洋，故名气海。气泽名意与气海同，泽指穴内的天部之气为混浊之状。

(2)脖胦。脖，脖子也。胦，中央也。脖胦名意指任脉气血在此循腹正中线而行。

(3)丹田。此为道家术语，道家视脐下腹部为丹田，故名。

(4)下肓。下，下部也。肓，心下肓膜也，此指穴内物质为脂类物质。下肓名意指任脉气血中的膏脂之物在此随水气的胀散而输向人体各部。

(5)下言。下，下部也。言，肺之声也。下言名意指穴内气血为肺金之性的凉性水气。

(6)膊胦。膊，大膀子也，肉之聚也，此指脾土。胦，中央也。膊胦名意指本穴的天部水气中亦含有一定的脾土尘埃。

(7)季胦。季，季肋也。胦，中央也。季胦名意指任脉的强劲之气由此亦会输向气血较少季肋部位。

〖气血特征〗气血物质为充盛的天部之气

〖运行规律〗循任脉上传阴交穴。

〖功能作用〗生发阳气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气

太白穴 Tài bái（SP3

主治疾病：

此穴的主治疾病为：胃痛、腹胀、吐泻、痢疾等。此穴位为人体足太阴脾经上的重要穴位之一。本站有关此穴的疗法有：穴道指压法治疗湿疹。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

太白穴 Tài bái（SP3）

〖穴位取穴法〗 位于足内侧缘，当足大趾本节（第1跖骨关节）后下

方赤白肉际凹陷处。

〖解剖〗 在拇展肌中；有足背静脉网，足底内侧动脉及足跗内侧动脉分支；布有隐神经及腓浅神经分支。

〖主治疾病〗 胃痛，腹胀，肠鸣，泄泻，便秘，痔漏，脚气，体重节痛，痢疾。

〖人体穴位配伍〗 配中脘穴、足三里穴治胃痛。

〖刺灸法〗 直刺0.5～0.8寸。

〖附注〗 足太阴经所注为“输”；脾经原穴。

太白穴　　俞穴，属土，足太阴原穴。

〖别名〗大白穴。

〖穴义〗脾经的水湿之气在此吸热蒸升。

〖名解〗

(1)太白。太，大也。白，肺之色也，气也。该穴名意指脾经的水湿云气在此吸热蒸升，化为肺金之气。本穴物质为大都穴传来的天部水湿云气，至本穴后受长夏热燥气化蒸升，在更高的天部层次化为金性之气，故名太白。大白名意与此穴同，大，通太。

(2)脾经俞穴。俞，输也。本穴物质为天之下部的水湿云气，吸热后化为阳气蒸升于更高的天部层次，为脾经经气的重要输出之穴，故为脾经俞穴。

(3)本穴属土。属土，指本穴气血物质运行变化表现出的五行属性。本穴的气血变化为天之下部的水湿云气吸热后蒸升，表现出脾土对肺金的长养特性，故本穴属土。

(4)足太阴原穴。原，本原也。脾经为少气多血之经，气不足、血有余，而本穴的蒸升之气同合于足太阴脾经的气血特性，且能较好地充补脾经经气的不足，为脾经经气的供养之源，故为足太阴原穴。

〖气血特征〗气血物质为天部之气。

〖运行规律〗由天之下部上行于天之上部。

〖功能作用〗生发肺性阳气。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻之。

行间穴 Xíng jiān（LR2）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：宿醉不适、眼部疾病、腿抽筋、夜尿症、肝脏疾病、腹气上逆、肋间神经痛、月经过多、粘膜炎等。此穴位为人体足厥阴肝经上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：治疗假性近视。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

行间穴 Xíng jiān（LR2）

〖取穴方法〗位于足背侧，当第1、2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

〖解剖〗有足背静脉网；第一趾背侧动、静脉；腓神经的跖背侧神经分为趾背神经的分歧处。

〖主治疾病〗月经过多，闭经，痛经，白带，阴中痛，遗尿，淋疾，疝气，胸胁满痛，呃逆，咳嗽，洞泻，头痛，眩晕，目赤痛，青盲，中风，癫痫，瘛疭，失眠，口㖞，膝肿，下肢内侧痛，足跗肿痛。

〖人体穴位配伍〗 配睛明穴治青光眼、降眼压；配太冲穴、合谷穴、、风池穴、百会穴治肝火上炎、头痛、眩晕、衄血；配中脘穴、肝俞穴、胃俞穴治肝气犯胃之胃痛；配中府穴、孔最穴治肝火犯肺干咳或咯血。

〖刺灸法〗直刺0.5--0.8寸；可灸。

〖附注〗肝经荥穴。

〖穴义〗肝经水湿风气由此顺传而上。

〖名解〗

(1)行间。行，行走、流动、离开也。间，二者当中也。该穴名意指肝经的水湿风气由此顺传而上。本穴物质为大敦穴传来的湿重水气，至

本穴后吸热并循肝经向上传输，气血物质遵循其应有的道路而行，故名。

(2)肝经荥穴。荥，极小的水流也。本穴物质为大敦穴传来的滞重水气，至本穴后，水湿冷降而成为地部经水，水量极小，故为肝经荥穴。

(3)本穴属火。属火，指本穴气血运行变化表现出的五行属性。本穴物质为大敦穴传来的滞重水气，至本穴后，大部分滞重水湿冷降归地而不能成为肝经的上行气血，只有小部分水湿吸热胀散而上行，此部分气血表现出火的炎上特征，故其属火。

〖气血特征〗气血物质为天之下部的湿热水气。

〖运行规律〗一是吸热后上炎天部，二是循肝经传至太冲穴。

〖功能作用〗生风化火。

〖治法〗寒则点刺出血或补之灸之，热则泻针出气。

治痒穴

取穴方法：

取此穴道时应让患者采用正坐或仰卧的取穴姿势，此穴的具体找法：在手腕放下时，从肩膀凹洼，以垂直线而下，该线与乳头的水平线相交处。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴，对于治疗湿疹等骚痒类疾病很有疗效，具体指压法请参考本站相关内容：穴道指压法治疗湿疹。

气舍穴 Qì shě（ST11

主治症状：

此穴为人体足阳明胃经上的主要穴道之一，其主治症状为：不停的打嗝时，可以利用指压法指压该穴，对止嗝非常有效，具体内容请参阅本站相关网页：利用穴道指压法止嗝。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

气舍穴 Qì shě（ST11）

〖取穴方法〗 该穴位于颈部，当锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。

〖解剖〗 有颈阔肌，胸锁乳突肌起始部；有颈前浅静脉，深部为颈总动脉；布有锁骨上神经前支，舌下神经的分支。

〖主治疾病〗 咽喉肿痛，气喘，呃逆，瘿瘤,瘰疬，颈项强。

〖人体穴位配伍〗 配水突穴治瘿瘤。

〖刺灸法〗 直刺0.3～0.5寸。

〖附注〗 该穴至乳根穴诸穴，深部有大动脉及肺、肝等重要脏器。不可深刺。

〖穴义〗胃经经水在此大量气化并充补胃经。

〖名解〗气舍。气，指穴内物质为天部之气。舍，来源之意。气舍名意指本穴为胃经经气的重要来源。本穴物质为水突穴传来的地部经水，位处颈之下部，由于其更近心室火炎之区，故其水液气化更多，所生气亦更大，为胃经之气和重要来源，故名气舍。

〖气血特征〗气血物质为地部经水和经水气化的天部之气。

〖运行规律〗地部经水循胃经下行，天部之气循胃经上行。

〖功能作用〗冷却循颈项上炎的火热之气并为天部提供水湿阳气。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻之。

太冲穴 Tài chōng（LR3

主治疾病：

此穴的主治疾病为：肝脏病、牙痛、眼病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、生殖系统疾病。此穴位为人体足厥阴肝经上的重要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：增强性能力的指压法等内容。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

太冲穴 Tài chōng（LR3）

〖穴位取穴法〗人体太冲穴位于足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

〖解剖〗在拇长伸肌腱外缘；有足背静脉网，第一跖背侧动脉；布有腓深神经的跖背侧神经，深层为胫神经足底内侧神经。

〖主治疾病〗头痛，眩晕，疝气，月经不调，癃闭，遗尿，小儿惊风，癫狂，痫证，胁痛，腹胀，黄疸，呕逆，咽痛嗌干，目赤肿痛，膝股内侧痛，足跗肿，下肢痿痹。

〖人体穴位配伍〗 配大敦治七疝；泻太冲、补太溪、复溜治肝阳上亢之眩晕；配合谷为开四关又治四肢抽搐；配肝俞、膈俞、太溪、血海穴治贫血、羸瘦；配间使、鸠尾、心俞、肝俞治癫狂痫。

〖刺灸法〗直刺0.5--0.8寸；可灸。

〖附注〗肝经输穴、原穴。

〖别名〗大冲穴。

〖穴义〗肝经的水湿风气由此向上冲行。

〖名解〗

(1)太冲。太，大也。冲，冲射之状也。该穴名意指肝经的水湿风气在此向上冲行。本穴物质为行间穴传来的水湿风气，至本穴后因受热而胀散化为急风冲散穴外，故名。大冲名意与此穴同。

(2)肝经俞。俞，输也。本穴物质为热胀的风气，在本穴为输出之状，故为肝经俞穴。

(3)本穴属土。属土，指本穴气血运行变化表现出的五行属性。本穴物质为行间穴传来的水湿之气，至本穴后因吸热而胀散，胀散之气性热燥，表现出脾气的燥热特性，故其属土。

〖气血特征〗气血物质为天部急行的风气，其性热燥。

〖运行规律〗循肝经上传中封穴。

〖功能作用〗燥湿生风。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

血海穴 Xuè hǎi（SP10）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：生理不顺、膝盖疼痛、更年期障碍（更年期综合症）、生理痛等。该穴为人体足太阴脾经上的重要穴道之一，本站有关此穴的疗法有：穴道指压法治疗更年期障碍。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

血海穴 Xuè hǎi（SP10）

〖取穴方法〗 屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

[简便取穴法]

患者屈膝，医者以左手掌心按于患者右膝髌骨上缘，二至五指向上伸直，拇指约呈45度斜置，拇指尖下是穴。对侧取法仿此。

〖解剖〗 在股骨内上髁上缘，股内侧肌中间；有股动、静脉肌支；布有股前皮神经及股神经肌支。

〖主治疾病〗 月经不调，崩漏，经闭，瘾疹，湿疹，丹毒。

〖人体穴位配伍〗 配三阴交穴治月经不调；配曲池穴治瘾疹。

〖刺灸法〗 直刺 1～1.5寸。

〖别名〗百虫窝穴，血郄穴。

〖穴义〗脾经所生之血在此聚集。

〖名解〗

(1)血海。血，受热变成的红色液体也。海，大也。该穴名意指本穴为脾经所生之血的聚集之处。本穴物质为阴陵泉穴外流水液气化上行的水湿之气，为较高温度较高浓度的水湿之气，在本穴为聚集之状，气血物质充斥的范围巨大如海，故名。

(2)百虫窝。百，数量词，形容多也。虫窝，虫之所生之地也。百虫窝名意指本穴的气血物质其特性为湿热。本穴物质为聚集而成的脾经之气，性湿热，而本穴所应的时序、地域又为长夏的中土，是百虫的产

生之时和繁衍之地，故名百虫窝。

(3)血郄。血，指穴内物质为血也。郄，孔隙也。血郄名意指本穴的血液运行出入为细小之状。本穴物质为天部的水湿云气，其性既湿又热，是血的气态物存在形式。穴内气血物质的出入为水湿云气，水湿云气折合为血则其量较小，如从孔隙中出入一般，故名血郄。

〖气血特征〗气血物质为气（血的气态物），所处为地之上部。

〖运行规律〗循脾经上行箕门穴。

〖功能作用〗化血为气，运化脾血。

〖治法〗寒则先泻后补或灸之，热则泻针出气或水针。

中极穴　Zhōng jí（RN3

主治疾病：

此穴的主治疾病为：生殖器疾病、泌尿疾病、尿频、尿急、生理病、生理不顺、精力不济、冷感症等。此穴位为人体任脉上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：穴位按摩治疗膀胱炎、穴道指压法治疗圆形脱发症。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

中极穴　Zhōng jí（RN3）

〖取穴方法〗位于下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

〖解剖〗在腹白线上，深部为乙状结肠；有腹壁浅动、静脉分支，腹壁下动、静脉分支；布有髂腹下神经的前皮支。

〖主治疾病〗小便不利，遗溺不禁，阳痿，早泄，遗精，白浊，疝气偏坠，积聚疼痛，月经不调，阴痛，阴痒，痛经，带下，崩漏，阴挺，产后恶露不止，胞衣不下，水肿。

〖人体穴位配伍〗 配大赫、肾俞、阴交、三阴交、次髎治阳痿、早泄、遗精、白浊、月经不调、痛经崩漏、产后恶露不止、胞衣不下、阴挺等症（肾气虚型）；配阴谷、气海、肾俞治遗溺不止；配大敦、关元、三阴交治疝气偏坠；配水分、三焦俞、三阴交、气海、委阳治水肿；中极透曲骨、配三阴交、地机治产后、术后尿潴留；中极透曲

骨、配气海、膻中、足三里治尿潴留（老年人气虚）。

〖刺灸法〗直刺0.5～1寸；可灸。

〖附注〗足三阴、任脉之会。

中极穴　　膀胱募，任脉足三阴经之会。

〖别名〗气原穴，玉泉穴，膀胱募穴，气鱼穴。

〖穴义〗任脉气血在此达到了天部中的最高点。

〖名解〗

(1)中极。中，与外相对，指穴内。极，屋之顶部横梁也。该穴名意指任脉气血在此达到了天部中的最高点。本穴物质为曲骨穴传来的阴湿水气，上升至中极时已达到其所能上升的最高点，故名。

(2)气原。气，气态物也。原，源也。气原名意指本穴的水湿之气为任脉气血的生发之源。本穴物质为天部的水湿之气，水湿浓度大，吸热后可胀散为强劲的天部阳气，本穴如同人体之气的生发之源，故名气原。玉泉名与气原同，玉指金性之气，泉指气血输出为源源不断。

(3)气鱼。气，气态物也。鱼，阴中之阳也。气鱼名意指一穴的水湿之气亦有一定的温热之性。

(4)膀胱募。本穴气血为天部的高浓度水湿之气，散热冷缩后则外走膀胱经所处的天部层次，为膀胱经经气的募集之地，故为膀胱募。

(5)任脉足三阴经之会。本穴物质不光为任脉的天部水湿，还有足三阴经飘行至此有天部水湿，故本穴为任脉足三阴经之会。

〖气血特征〗气血物质为天部的水湿之气。

〖运行规律〗大部分别走膀胱经所处的天部层次，小部分吸热后循任脉上行。

〖功能作用〗募集膀胱经水湿。

〖治法〗寒则补之灸之，热则水针或泻针出气。

气穴　　Qì xué（KI13

主治症状：

此穴的主治症状为：生理不顺、腰部疼痛、冷感症等。该穴为人体足少阴肾经上的重要穴道。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

气穴　　Qì xué（KI13）

〖取穴方法〗该穴位于下腹部，当脐中下３寸，前正中线旁开０.５寸。

〖解剖〗在腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜及腹直肌中；有腹壁下动、静脉肌支；布有第十二肋间神经及髂腹下神经。

〖主治疾病〗月经不调，白带，小便不通，泄泻，痢疾，腰脊痛，阳痿。

〖人体穴位配伍〗 配天枢穴、大肠俞穴主消化不良；配中极穴、阴陵泉穴、膀胱俞穴主五淋、小便不利；配气海穴、三阴交穴、肾俞穴、血海穴治月经不调、血带、宫冷不孕、先兆流产、阳痿、不育症。

〖刺灸法〗直刺或斜刺０.８ - １.２寸；可灸。

〖附注〗冲脉、足少阴会穴。

气穴　　冲脉足少阴之会。

〖别名〗胞门穴，子户穴。

〖穴义〗肾经冲脉气血在此变为和缓的热气。

〖名解〗

(1)气穴。穴内物质为气态物也。本穴物质为大赫穴传来的高温高压水气，至本穴后，快速强劲的高温高压水气势弱缓行并扩散为温热之性的气态物，故而得名。

(2)胞门。胞，胞宫也。门，出入的门户也。胞门名意指胞宫的外输气血由此外出冲脉。本穴物质为天部的温热之气，此气来源于胞宫，在本穴开始向冲脉以外传输，是冲脉气血外出的主要门户，故名胞宫。子户名意与胞宫同。

(3)冲脉足少阴之会。本穴物质既有肾经气血又有冲脉气血，故为冲脉足少阴之会。

〖气血特征〗气血物质为热性水气。

〖运行规律〗循肾经上传及散输小腹各部。

〖功能作用〗补益冲任。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：肾脏病、牙痛、喉咙肿痛、气喘、支气管炎、手脚冰凉、女性生理不顺、关节炎、精力不济、手脚无力、风湿痛等。此穴位为人体足少阴肾经上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：治疗手脚冰冷、治疗掉发等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

太溪穴　　Tài xī（KI3　）

〖穴位取穴法〗位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

〖解剖〗有胫后动、静脉；布有小腿内侧皮神经，当胫神经之经过处。

〖主治疾病〗头痛目眩，咽喉肿痛，牙痛，耳聋，耳鸣，咳嗽，气喘，胸痛咳血，消渴，月经不调，失眠，健忘，遗精，阳痿，小便频数，腰脊痛，下肢厥冷，内踝肿痛。

〖人体穴位配伍〗 配然谷穴主治热病烦心，足寒清，多汗；配肾俞穴治肾胀；配支沟穴、然谷穴治心痛如锥刺。

〖刺灸法〗直刺０.５－０.８寸；可灸。

〖附注〗肾经腧穴、原穴。

〖别名〗大溪穴，吕细穴。

〖穴义〗肾经水液在此形成较大的溪水。

〖名解〗

(1)太溪。太，大也。溪，溪流也。该穴名意指肾经水液在此形成较大的溪水。本穴物质为然谷穴传来的冷降之水，至本穴后，冷降水液形成了较为宽大的浅溪，故名。大溪名意与此穴同。

(2)吕细。吕，古代音乐十二律中的阴律也，总称六吕，此指穴内物质为纯阴之液。细，弱也、小也。吕细一名意在形容穴内流行的地部经水水面宽大而流动缓慢，故名。

(3)肾经俞。俞，输也。本穴为肾经经水的传输之处，故为肾经俞穴。

(4)肾经原。原，本源、根源也。本穴输出的地部经水真正表现出肾经气血的本源特性，故为肾经原穴。

(5)本穴属土。属土，指本穴气血运行变化表现出的五行属性。本穴物质为地部流行的经水，其变化为进一步的气化散热，表现出土的长养特征，故其属土。

〖气血特征〗气血物质为地部经水及其气化之气。

〖运行规律〗经水循肾经而传，气化之气吸热后上行天部。

〖功能作用〗清热生气。

〖治法〗寒则点刺出血或泻而多灸，热则水针或泻针出气。

哑门穴 Yǎ mén（DU15）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：哑、顽固性头痛、失眠、精神烦躁、鼻出血、呕吐不止、癫痫、瘫痪等。此穴为人体督脉上重要的俞穴之一，在治疗多种头部、颈部疾病以及神经疾病时，都是必选穴，非常具有医学研究价值。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

哑门穴 Yǎ mén（DU15）

〖取穴方法〗位于项部，当后发际正中直上0.5寸，第 1 颈椎下。

〖解剖〗在项韧带和项肌中，深部为弓间韧带和脊髓；有枕动、静脉

分支及棘间静脉丛；布有第三颈神经和枕大神经支。

〖主治疾病〗舌缓不语，音哑，头重，头痛，颈项强急，脊强反折，中风尸厥，癫狂，痫证，癔病，衄血，重舌，呕吐。

〖人体穴位配伍〗 泻哑门、听会、外关(或中穴渚) 、丘墟治高热或疟疾所致耳聋；配人中、廉泉治舌强不语、暴喑、咽喉炎；配百会、人中、丰隆、后溪治癫狂、癫痫。配风池、风府治中风失语、不省人事；配劳宫、三阴交、涌泉等九穴为回阳九针，可以开窍醒神治昏厥；配脑户、百会、风池、太溪、昆仑、肾俞治大脑发育不全；针哑门、肾俞、太溪治疗贫血。

〖刺灸法〗伏案正坐位，使头微前倾，项肌放松，向下颌方向缓慢刺入0.5～1寸。

〖别名〗舌厌穴，横舌穴，舌黄穴，舌肿穴。

〖穴义〗督脉阳气在此散热冷缩。

〖名解〗

(1)哑门。哑，发不出声也，此指阳气在此开始衰败。门，出入的门户也。该穴名意指督阳气在此散热冷缩。本穴物质为大椎穴传来的阳热之气，至本穴后因其热散而收引，阳气的散热收引太过则使人不能发声，故名。（病音）门名意与哑门同，（病音）为失语之意。

(2)舌厌。舌，至柔之物也，其所能柔软自如是因为阳气充盛使然也。厌，厌恶也。舌厌名意指督脉的阳气在此散热冷缩为舌所厌恶。本穴物质为大椎穴传来的阳气，至本穴后散热冷缩，人体的阳气不足则至柔之地的舌部阳气先衰，舌部阳气衰败则舌不能运动自如，故名舌厌。舌肿名意与舌厌近同，肿指阳气太过阴不足则舌为之肿。

(3)横舌。横，横向也。舌，口中之舌也。横舌名意指穴内阳气充盛则舌能活动自如。舌黄名意与横舌同，黄通横。

〖气血特征〗气血物质为天部阳气。

〖运行规律〗散热缩合后横向传来于风俯穴。

〖功能作用〗收引阳气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

中脘穴 Zhōng wǎn（RN12

主治疾病：

此穴的主治疾病为：消化系统疾病，如腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐、便秘、黄疸等，此外对一般胃病、食欲不振、目眩、耳鸣、青春痘、精力不济、神经衰弱也很有效。此穴位为人体任脉上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：穴道指压法治疗恶心、穴道指压法治疗烧心、嗳气、按摩治疗慢性肝炎、按摩治疗慢性胃炎、胃痛等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

中脘穴 Zhōng wǎn（RN12）

〖取穴方法〗人体中脘穴位于上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

〖解剖〗在腹白线上，深部为胃幽门穴部；有腹壁上动、静脉；布有第七、八肋间神经前皮支的内侧支。

〖主治疾病〗胃脘痛，腹胀，呕吐，呃逆，翻胃，吞酸，纳呆，食不化，疳积，膨胀，黄疸，肠鸣，泄利，便秘，便血，胁下坚痛，虚劳吐血，哮喘，头痛，失眠，惊悸，怔忡，脏躁，癫狂，痫证，尸厥，惊风，产后血晕。

〖人体穴位配伍〗 配百会穴、足三里穴、神门穴治失眠、脏躁；配膻中穴、天突穴、丰隆穴治哮喘；配梁丘穴、下巨虚穴治急性胃肠炎；配肝俞穴、太冲穴、三阴交穴、公孙穴治疗胃十二指肠球部溃疡；配上脘穴、梁门穴（电针20分钟）治胆道蛔虫症；配阳池穴、胞门、子户（针灸并用），治腰痛、痛经、月经不调（子宫不正）；配气海穴、足三里穴、内关穴、百会穴治胃下垂。

〖刺灸法〗直刺0.5～1寸；可灸。

〖附注〗胃经募穴，八会穴之腑会，手太阳、少阳、足阳明、任脉之会。

中脘穴　　手太阳少阳足阳明任脉之会。

〖别名〗上纪穴，胃脘穴，大仓穴，太仓穴，胃管穴，三管穴，中管穴，中碗穴。

〖穴义〗任脉的地部经水由此向下而行。

〖名解〗

(1)中脘。中，指本穴相对于上脘穴、下脘穴二穴而为中也。脘，空腔也。该穴名意指任有脉的地部经水由此向下而行。本穴物质为任脉上部经脉的下行经水，至本穴后，经水继续向下而行，如流入任脉下部的巨大空腔，故名。中管、中碗名意与中脘同，碗通脘。

(2)上纪。上，上部也。纪，纲纪之意。上纪名意指本穴对胸腹体表的气血有抓总提纲的作用。本穴物质为胸腹上部下行而至的地部经水，在本穴为先聚集后下行，本穴如有对胸腹体表气血抓总提纲的作用，故名上纪。

(3)胃脘。胃，胃腑也。脘，空腔也。胃脘名意指本穴气血直接作用于胃腑。本穴气血为地部经水，性温，与胃经气血同性，可直接调控胃腑气血的阴阳虚实，故名胃脘。胃管名意与胃脘同，管通脘。

(4)大仓。大，与小相对，大也。仓，仓库也。大仓名意指本穴为地部经水汇聚的大仓库。理同中脘名解。太仓名意与大仓同。

(5)三管。三，指手太阳、手少阳、足阳明三经也。管，孔也。三管名意指手太阳手少阳足阳明三经的冷降之水皆由本穴聚集下流。

(6)手太阳手少阳足阳明任脉之会。本穴物质为地部经水，它不光来自于任脉上部经脉的冷降之水，还有手太阳手少阳足阳明三经的冷降水液，故为手太阳手少阳足阳明任脉之会。

〖气血特征〗气血物质为地部经水。

〖运行规律〗循任脉下行。

〖功能作用〗聚集及传导地部水液。

〖治法〗寒则补之留针或多灸，热则泻针出气或水针。

慢性胃炎患者会由身体不舒服转为焦躁，对工作没干劲，每天生活不愉快，必须彻底治疗。在谈治疗法之前请先切记三个原则。如果仅仅用穴道指压健康法来治疗是不够的，因为俗云：“保养重于治疗”。

所谓三个原则，一是自觉地吃，二是吃温热食物，三是只吃八分饱。

如果是按上述原则进餐，胃痛在一周左右就会消失。其次过冷、过热的食物会给胃强烈刺激。使胃虚弱，这对平时乱吃食物的人，是值得反省之处，因为它会使胃在不知不觉中恶化。第三是吃八分饱，胃肠很虚者不妨少量多餐。慢性胃炎有过酸性和减酸性，它们的治疗方法各异，应加以注意。

治疗慢性胃炎、胃痛的穴位与指压法

“中脘”是治疗胃肠病不可缺少的穴位，它位于胸骨下端和肚脐连线中央。指压时仰卧，放松肌肉，一面缓缓吐气一面用指头使劲地压，6秒钟时将手离开，重复10次，就能使胃感到舒适。中脘指压法如果在胃痛时采用的话，效果更佳，它与过酸性和减酸性无关。

过酸性的话，指压“阳陵泉”。它位于膝盖呈直角时外侧腓骨小头之下，刺激时一面吐气一面压6秒钟，如此重复10次，会使制酸作用活泼，不会打酸嗝。

减酸性的话，只要指压“足三里”。指压要领同前，重复10次就可促进胃酸分泌，使胃感到舒服。如果弄错过酸性和减酸性，会产生反效果，因此必须多加注意。

丘墟穴 Qiū xū（GB40

主治症状：

此穴为人体足少阳胆经上的主要穴位，主治症状为：可以使头脑清晰、能使自己情绪稳定，能承受不幸等心理压力等，详细内容请参阅相关网页：使头脑清晰的指压法、使自己能承受不幸指压法等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

丘墟穴 Qiū xū（GB40）

〖取穴方法〗位于外踝的前下方，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

〖解剖〗在趾短伸肌起点；有外踝前动、静脉分支；布有足背中间皮神经分支及腓浅神经分支。

〖主治疾病〗颈项痛，腋下肿，胸胁痛，下肢痿痹，外踝肿痛，疟疾，疝气，目赤肿痛，目生翳膜，中风偏瘫。

〖人体穴位配伍〗 配昆仑穴、绝骨治踝跟足痛；配中渎穴治胁痛；配

大敦穴、阴市穴、照海穴治卒疝；配日月穴、期门穴、肝俞穴、胆俞穴、阳陵泉穴、腕骨穴治黄疸、胆道疾患。

〖刺灸法〗直刺０.５-０.８寸；可灸。

〖附注〗胆经原穴。

〖穴义〗在胆经的风气作用下，地部脾土为空虚之状。

〖名解〗

(1)丘墟。丘，土堆或土坡也。墟，故城遗址或废墟。丘墟名意指在胆经的风气作用下，地部的脾土为空虚之状。本穴物质为悬钟穴降行而至的水湿风气，在风气的吹刮下穴内脾土为空虚之状，只有皮骨而无脾土（肌肉），故名丘墟。

(2)胆经原穴。原，本源也。本穴物质为天之下部的水湿风气，性寒凉，为胆经风气的生发之源，故为胆经原穴。

〖气血特征〗气血物质为水湿风气。

〖运行规律〗缩合冷降并下行足临泣穴。

〖功能作用〗生发风气。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻针出气。

太阳穴

主治疾病：

此穴的主治疾病为：头痛、偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等疾病。此穴道按摩疗法举例：穴道指压法治疗初期白内障。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

太阳穴

〖标准定位〗在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

〖取穴〗正坐位或侧伏位，在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织、眼轮匝肌、颞筋膜和颞肌。分布有颧神经的分支颧面神经，面神经的颞支和颧支，下颌神经的颞神经和颞浅动、静脉的分支或属支。

〖功用〗清肝明目，通络止痛。

〖主治疾病〗1、偏正头痛，神经血管性头痛，三叉神经痛。

2、目赤肿痛，视神经萎缩等。

〖刺灸法〗直刺或斜刺0.3～0.5寸，或用三棱针点刺出血，可灸。眼点穴

取穴方法：

取定穴位时，患者可采用正坐或俯伏的姿势，眼点穴位于人体的颈部，在后颈凹处左右约2厘米处。（详见此颈部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴，对于治疗老花眼、颈部扭筋（落枕）、脑溢血后的复原都非常有效，此外，长期指压此穴，还可以缓解歇斯底里。本站有关此穴的治病疗法有：治疗颈部扭筋（落枕）、治疗老花眼、治疗脑溢血后的复原、治疗歇斯底里等。

指压方法：

相关指压方法的具体细节，请参阅穴道指压疗法栏目中的穴道基本刺激法等相关内容。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

颈百劳穴

〖标准定位〗位于项部，当大椎穴直上2寸，后正中线旁开1寸。

〖取穴〗患者正坐位头稍前倾或俯卧位，大椎穴直上2寸，旁开1寸处取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织、斜方肌、上后锯肌、头颈夹肌和头半棘肌。分布有第四、五颈神经后支，斜方肌由副神经支配，头颈夹肌由颈神经后支外侧支支配。血管主要来自枕动、静脉和椎动、静

脉。

〖功用〗滋补肺阴，舒筋活络。

〖主治疾病〗1、咳嗽，哮喘，肺结核。　2、颈项强痛，角弓反张。

〖刺灸法〗直刺或向内斜刺0.5-1寸；可灸。

中渚穴　Zhōng zhǔ（SJ3

主治疾病：

此穴的主治疾病为：目眩、站立时头昏眼花、耳鸣、肋间神经痛、后颈沉重感。该穴为人体手少阳三焦经上的重要穴道之一，本站有关该穴的治病穴道疗法有：穴道指压法治疗目眩、头昏眼花。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

中渚穴　Zhōng zhǔ（SJ3）

〖取穴方法〗位于手背部，当环指本节（掌指关节）的后方，第４、５掌骨间凹陷处。

〖解剖〗有第四骨间肌；皮下有手背静脉网及第四掌背动脉；布有来自尺神经的手背支。

〖主治疾病〗头痛，目眩，目赤，目痛，耳聋，耳鸣，喉痹，肩背肘臂痠痛 ，手指不能屈伸，脊膂痛，热病。

〖人体穴位配伍〗 配角孙穴治耳鸣耳聋；配太白穴治大便难；配支沟穴、内庭穴治嗌痛。

〖刺灸法〗直刺0.3－0.5寸；可灸。

〖附注〗三焦经输穴。

〖穴义〗随三焦经气血扬散的脾土尘埃在此屯积。

〖名解〗

(1)中渚。中，与外相对，指本穴内部。渚，水中的小块陆地或水边之意。该穴名意指随三焦经气血扬散的脾土尘埃在此屯积。本穴物质为液门穴传来的水湿之气，至本穴后，随水湿风气扬散的脾土尘埃在此

冷降归地并形成了经脉水道穴旁边的小块陆地，故名。

(2)三焦经俞。俞，输也。三焦经气血温度不高，所行之地无外界提供的充足热能使其水液气化上升，气血物质在本穴的变化主要是散热冷降，只有少部分的水气吸热上行才保证了三焦经经脉的气血畅通，本穴也就如三焦经经脉气血的输出之地，故为三焦经俞穴。

(3)本穴属木。属木，指本穴气血运行变化表现出的五行属性。本穴向外输出的气血物质为水湿之气，其运行为风行之状，表现出风木的横向运动特征，故其属木。

〖气血特征〗气血物质为天部的水湿风气。

〖运行规律〗循三焦经上传于阳池穴。

〖功能作用〗传递气血，生发风气。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻之

曲池穴 Qū chí（LI11

主治症状：

此穴的主治症状为：老人斑、皮肤粗糙、手肘疼痛、眼疾、牙疼；上肢瘫、麻、痛；高血压、贫血等。该穴为人体手阳明大肠经上的重要俞穴之一，本站有关此穴的治病疗法有：穴道刺激疗法治疗糖尿病、治疗老人斑皮肤粗糙等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

曲池穴 Qū chí（LI11）

〖取穴方法〗 人体曲池穴位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。

〖解剖〗 桡侧腕长伸肌起始部，肱桡肌的挠侧；有桡返动脉的分支；布有前臂背侧皮神经,内侧深层为桡神经本干。

〖主治疾病〗 咽喉肿痛，牙痛，目赤痛，瘰疬，瘾疹，热病上肢不遂，手臂肿痛，腹痛吐泻，高血压，癫狂。

〖人体穴位配伍〗 配血海穴,足三里穴治瘾疹；配手三里穴治上肢不

遂；配太冲穴、大椎穴治高血压。

〖刺灸法〗 直刺 1～1.5寸。

〖附注〗 (l)手阳明经所入为“合”。 (2)参考资料：据报道，在犬阑尾壁内直接注射B-链球菌和金黄色葡萄球菌的混合菌液以引起实验性阑尾炎，用强刺激手法针刺“曲池”和“阑尾”穴，证明对实验性阑尾炎有肯定的治疗作用。

曲池穴　 合穴，属土。

〖别名〗鬼臣穴，洪池穴，阳泽穴。

〖穴义〗大肠经的湿浊之气聚集于此。

〖名解〗

(1)曲池。曲，隐秘也，不太察觉之意。池，水的围合之处、汇合之所。曲池名意指本穴的气血物质为地部之上的湿浊之气。本穴物质为手三里穴降地之雨气化而来，位处地之上部，性湿浊滞重，有如雾露，为隐秘之水，故名曲池。

(2)鬼臣。鬼臣，风止也。鬼臣名意指本穴的气血物质无风的横向运动。大肠经属金，金气为神为君，其所克的风为鬼为臣，且本穴物质由手三里穴传来，在本穴聚集而无风木的横向运动，风为死鬼，故名鬼臣。

(3)洪池。洪，盛大也。池，水的围合之处、汇合之所。洪池名意指本穴气血物质名包含大量水湿。

(4)阳泽。阳，气也，指本穴物质为气态物。泽，聚水的洼池。阳泽名意指本穴物质为富含水湿的天部气态物。

(5)大肠经合穴。合，汇合、聚合也。本穴物质为手三里穴降地之雨气化而来，在本穴处是聚集之状，为大肠经经气最强盛之穴，故为大肠经合穴。

(6)本穴属土。属土，指本穴物质表现出的五行属性。本穴物质为地之上部的雾露之气，受脾部之热而气散于天，有土的不动之义和对金气的长养之性，故其属土。

〖气血特征〗气血物质为地之上部天之下部的水湿雾露，性温热，气

血场范围巨大。

〖运行规律〗水湿雾露吸热蒸发上炎天部。

〖功能作用〗转化脾土之热，燥化大肠经湿热，提供天部阳热之气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻之或凉药水针。

太渊穴 Tài yuān（LU9

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴，对于腕部疾病有疗效。该穴为人体手太阴肺经上的重要穴道之一。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

太渊穴 Tài yuān（LU9）

〖穴位取穴法〗 位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

〖解剖〗 桡侧腕屈肌腱的外侧，拇展长肌腱内测；有桡动、静脉；布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支。

〖主治疾病〗 咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，腕臂痛，无脉症。

〖人体穴位配伍〗 配尺泽穴，鱼际穴，肺俞穴治咳嗽，咳血，胸痛；配人迎穴治无脉症。

〖刺灸法〗 避开桡动脉，直刺0.3～0.5寸。

〖附注〗 手太阴经所注为“输”；肺经原穴；脉会太渊穴。

太渊穴　　俞穴，原穴，属土，脉会。

〖别名〗 太泉，鬼心。

〖穴义〗 肺经经水在此散而化为凉性水湿。

〖名解〗

(1)太渊。太，大也，极也。渊，深涧也，言穴之形态也。该穴之名乃

从类象的角度描述穴位微观下的形态特征，指肺经水液在此散化为凉性水湿。因本穴位处手内横纹凹陷处，经水的流行是从地之天部流向地之地部，如经水从山之顶部流入渊之底部，故名。

(2)太泉。太，大也。泉，水流、源泉也。本穴位处手内横纹凹陷处，经水的流行是从地之天部流向地之地部，且如瀑布飞落而下，为山上落下之大泉，故名太泉。

(3)鬼心。鬼，与神相对，神处为天，鬼处为地，鬼在此代表地部。心，内部也，中心也。鬼心之名指本穴的气血物质流向地之地部。

(4)肺经俞穴。俞，输也。指本穴为肺经经脉凉性气态物的主要输送穴位。本穴的气血为地部的经水，流行方式是从高位流向低位，如瀑布飞落而下，经水落下之时向空中散发大量凉性水湿之气，为肺经凉性气态物的主要输送之处，故为俞穴。

〖气血特征〗 气血物质为天部的凉性水湿之气。

〖运行规律〗 本穴气血的运行是由地之天部流落地之地部，在由高位流向低位时，经水大部分化为水湿气态物逸散于天部层次。

〖功能作用〗 散化肺经地部水湿，向天部输送肺气。

〖治法〗 寒则灸补，热则泻针出气。

阳白穴 Yáng bái（GB14）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：对于三叉神经痛、眼睛疲劳等病征的治疗都有显著的效果。至于三叉神经痛的治疗请参阅本站相关网页："穴道刺激法治疗三叉神经痛"。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

阳白穴 Yáng bái（GB14）

〖取穴方法〗该穴位于前额部，当瞳孔直上，眉上 1 寸。

〖解剖〗在额肌中；有额动、静脉外侧支；布有额神经外侧支。

〖主治疾病〗头痛，目眩，目痛，外眦疼痛，雀目。

〖人体穴位配伍〗 配太阳穴、睛明穴、鱼腰穴治目赤肿痛、视物昏花、上睑下垂。

〖刺灸法〗平刺0.5-0.8寸；可灸。

〖附注〗足太阳、阳维之会。

〖穴义〗胆经的湿冷水气在此吸热后胀散。

〖名解〗

(1)阳白。阳，天部也，气也。白，明亮清白也。该穴名意指胆经的湿冷水气在此吸热后胀散。本穴物质为本神穴传来的天部湿冷水气，由于在下行的过程中不断吸热，水湿之气还未进入本穴就已受热胀散化为阳热风气并传输于头之各部，穴内的天部层次变得明亮清白，故名。

(2)足少阳阳维之会。本穴吸热胀散的阳热风气不光上传本经的头临泣穴，同时亦外走阳维脉，故本穴为足少阳阳维之会。

〖气血特征〗气血物质为干爽的阳气。

〖运行规律〗一是循胆经上传头临泣穴，二是外走阳维脉。

〖功能作用〗生气壮阳。

〖治法〗寒则点刺出血或补之灸之，热则泻针出气。

足三里穴 Zú sān lǐ (

足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。找穴时左腿用右手、右腿用左手以食指第二关节沿胫骨上移，至有突出的斜面骨头阻挡为止，指尖处即为此穴。

另外一种简易找法：从下往上触摸小腿的外侧，左膝盖的膝盖骨下面，可摸到凸块（胫骨外侧髁）。由此再往外，斜下方一点之处，还有另一凸块（腓骨小头）。这两块凸骨以线连结，以此线为底边向下作一正三角形。而此正三角形的顶点，正是此穴。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：消化器官疾病、头痛、牙痛、神经痛、鼻部疾

病、心脏病、呼吸器官疾病、胃下垂、食欲不振、便痢、腹部胀满、呕吐等一切胃肠、腹部不适之主穴。此外，对更年期障碍、腰腿疲劳、皮肤粗糙也很有效。该穴是人体最重要的治病穴道之一。本站有关该穴的治病疗法有：穴道指压法治疗神经衰弱、治疗忧郁症、治疗脚气、按摩治疗慢性胃炎、胃痛等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

足三里穴 Zú sān lǐ（ST36）

〖取穴方法〗 人体足三里穴位于小腿前外侧，当犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

〖解剖〗 在胫骨前肌，趾长伸肌之间；有胫前动、静脉；为腓肠外侧皮神经及隐神经的皮支分布处，深层当腓深神经。

〖主治疾病〗 胃痛，呕吐，噎膈，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，乳痈，肠痈，下肢痹痛，水肿，癫狂，脚气，虚劳羸瘦。

〖人体穴位配伍〗 配中脘穴、梁丘穴治胃痛；配内关穴治呕吐；配气海穴治腹胀；配膻中穴、乳根穴治乳痈；配阳陵泉穴、悬钟穴治下肢痹痛；常灸天里可养志保健。

〖刺灸法〗 直刺1～2寸。

〖附注〗 (l)足阳明经所人为“合”。 (2)本穴有强壮作用，为保健要穴。 (3)参考资料：a.据报道，针刺健康人和胃病患者的足三里和手三里，观察发现胃弛缓时针刺使收缩加强，胃紧张时变为弛缓，并可解除幽门穴痉挛。 b.据报道，针刺单纯性消化不良和中毒性消化不良患儿的足三里、合谷、三阴交，可使原来低下的胃游离酸、总酸度、胃蛋白酶和胃脂肪酶活性迅速升高。c.据报道：针刺人及家兔的该穴，发现裂解素(主要是裂解含有大量多糖体的革兰氏阴性杆菌，也能灭活某些病毒)都有增加，人增加17.85单位，兔增加62.1单位，两者均在针后12小时增加最显。 d.据报道：针刺家兔的“足三里’、“大推”可使其调理素明显增加，从而促进白细胞吞噬指数的上升，增强其免疫能力。

〖别名〗三里穴，下陵穴，胃管穴，鬼邪穴，下三里穴。

〖穴义〗胃经气血在此形成较大的气血常

〖名解〗

(1)足三里。足，指穴所在部位为足部，别于手三里穴之名也。三里，指穴内物质作用的范围也。该穴名意指胃经气血物质在此形成较大的范围常本穴物质为犊鼻穴传来的地部经水，至本穴后，散于本穴的开阔之地，经水大量气化上行于天，形成一个较大气血场范围，如三里方圆之地，故名。三里、下三里名意与该穴同，下，指本穴位处足之下部，别于手三里穴所在之部。

(2)下陵。下，下部。陵，土丘也。下陵名意指本穴为胃经气血物质中的脾土微粒沉积之处。

本穴物质为犊鼻穴传来的地部经水，经水中夹带大量的脾土微粒，至本穴后，因经水散行于本穴的开阔之地，经水被较多气化，脾土微粒也因之停驻，形成了本穴大范围的脾土堆积之状，故名下陵。

(3)胃管。胃，土也。管，管道也。胃管名意指本穴为脾土微粒运送的通道。

(4)鬼邪。鬼，与神相对，指地部的经水。邪，水也。鬼邪名意指本穴气血中地部经水偏多则为胃之害。本穴物质为犊鼻穴传来的地部经水，而本穴功用为气化水湿上补天部胃经之气，维持胃经湿热之性，若受以寒、经水偏多，则本穴气化之气少，胃经湿热之性无存，故名鬼邪。

(5)胃经合。因胃经自厉兑穴起，足三里以下各穴的上行之气皆汇合于此，故为胃经合穴。

(6)本穴属土。属土，指本穴物质运行变化表现出的五行属性。本穴气血的主要变化是地部经水气化于天，变为天部经气，物质的运动无风木的横行、火的炎上、水的润下等特征，只有土的长养特性，故本穴属土。

〖气血特征〗气血物质为地部的稀湿脾土及天部的气态物。

〖运行规律〗地部脾土燥化水湿后固化于穴周内外，天部之气则循胃经上行。

〖功能作用〗燥化脾湿，生发胃气。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻针出气或水针。

曲垣穴 Qū yuán

主治症状：

此穴的主治症状为：指压此穴，就可以使身体感到轻松，情绪稳静；对于使水蛇腰变直也很有效。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

曲垣穴 Qū yuán（SI13）

〖取穴方法〗 位于肩胛部，岗上窝内侧端，当臑俞穴与第 2 胸椎棘突连线的中点处。

〖解剖〗 在肩胛岗上缘，斜方肌和岗上肌中；有颈横动、静脉降支，深层为肩胛上动、静脉肌支；布有第二胸神经后支外侧皮支、副神经，深层为肩胛上神经肌支。

〖主治疾病〗 肩胛疼痛。

〖人体穴位配伍〗 配天宗穴、秉风穴治肩胛疼痛。

〖刺灸法〗 直刺或斜刺0.5～l寸。

〖穴义〗小肠经经气中的脾土尘埃在此沉降。

〖名解〗曲，隐秘也。坦，矮墙也。曲垣名意指小肠经经气中的脾土尘埃在此沉降。本穴物质为秉风穴传来的风气，风气在运行至本穴的过程中是吸湿下行，至本穴后天部气态物中的脾土尘埃沉降地部，脾土物质堆积如丘，如矮墙之状，故名曲坦。

〖气血特征〗气血物质为地部富含水湿的脾土微粒。

〖运行规律〗由天部归降地部并堆积穴周内外。

〖功能作用〗沉降小肠经之浊。

〖治法〗寒则灸之补之，热则泻之或水针。

陶道穴 Táo dào（DU13

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴道，可以治疗痔瘘、痔核、裂痔等疾病，具体细节请参阅本站穴道指压法相关网页“治疗痔瘘、痔核、裂

痔”。此外，此穴还可配合其他穴位用来治疗颈部、肩部，以及相关的内脏病症。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

陶道穴 Táo dào（DU13）

〖穴位取穴法〗位于背部，当后正中线上，第1胸椎棘突下凹陷中。

〖解剖〗在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第一肋间动脉后支，棘间皮下静脉丛；布有第一胸神经后支内侧支。

〖主治疾病〗头痛项强，恶寒发热，咳嗽，气喘，骨蒸潮热，胸痛，脊背酸痛，疟疾，癫狂，角弓反张。

〖人体穴道配伍〗 配丰隆穴、水沟穴、神门穴、心俞穴治癫狂痫；配大椎穴、间使穴、后溪穴治疟疾；配合谷穴、曲池穴、风池穴治外感病；配肾俞穴、腰阳关穴、委中穴治胸背痛。

〖刺灸法〗斜刺0.5～1寸；可灸。

陶道穴　督脉足太阳之会。

〖穴义〗督脉阳气散热后在此化为温热之气。

〖名解〗

(1)陶道。陶，金玉之属也，此指穴内物质为天部肺金之性的温热之气。道，通行的道路也。该穴名意指督脉阳气散热后在此化为温热之气。本穴物质为身柱穴传来的强劲阳气，至本穴后，虽散热化为温热之性，但仍循督脉道路向上而行，故名。

(2)督脉足太阳之会。本穴物质不光为督脉身柱穴传来的强劲阳气，亦有膀胱经外散而至的寒湿之气，故为督脉膀胱经之会。

〖气血特征〗气血物质为天部阳气。

〖运行规律〗循督脉上传大椎穴。

〖功能作用〗补益肺气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

阳池穴　　Yáng chí (SJ4)

主治疾病：

此穴的主治疾病为：手腕疼痛、腕部疾病、掉发等病症。该穴为人体手少阳三焦经上的重要俞穴之一，本站有关该穴的治病穴道指压疗法有：治疗手腕或脚脖子扭筋。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

阳池穴　　Yáng chí (SJ4)

〖取穴方法〗人体阳池穴位于腕背横纹中，当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

〖解剖〗皮下有手背静脉网，第四掌背动脉；布有尺神经手背支及前臂背侧皮神经末支。

〖主治疾病〗腕痛，肩臂痛，耳聋，疟疾，消渴，口干，喉痹。

〖人体穴位配伍〗 配合谷穴、尺泽穴、曲池穴、中渚治手臂拘挛。

〖刺灸法〗直刺0.3 - 0.5寸；可灸。

〖附注〗三焦经原穴。

〖别名〗别阳穴，发阳穴。

〖穴义〗三焦经气血在此吸热后化为阳热之气。

〖名解〗

(1)阳池。阳，天部阳气也。池，屯物之器也。该穴名意指三焦经气血在此吸热后化为阳热之气。本穴物质为中渚穴传来的弱小水湿之气，至本穴后，受外部传入之热，此水气吸热胀散而化为阳热之气，如阳气生发之池，故名。

(2)别阳。别，离别也。阳，阳气也。别阳名意指三焦经的阳气由此别走厥阴心包经。本穴物质为吸热胀散的阳热之气，因其强盛饱满，而与之相表里的手厥阴心包经相对部位天之上部的阳气虚弱，因此三焦经的阳气由本穴别走厥阴心包经，故名别阳。

(3)发阳。发，生发也。阳，阳气也。发阳名意指三焦经在此生发阳

气。理同阳池名解。

(4)三焦经原。原，本源也。本穴物质为阳热之气，性干燥，表现出三焦经气血的本源特性，故为三焦经原穴。

〖气血特征〗气血物质为阳热之气。

〖运行规律〗一是别走厥阴心包经，二是循经上传外关穴。

〖功能作用〗生发阳气，沟通表里。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

落枕穴

取穴方法：

该穴位于手背上。在手背上食指和中指的骨之间，用手指朝手腕方向触摸，从骨和骨变狭的手指尽头之处起，大约一指宽的距离上，一压，有强烈压痛之处，就是此穴。（详见此手部穴位图相关图示）

主治症状：

此穴的主治症状为：此穴是治疗睡觉时落枕的特效穴道，因而如此命名，具体的指压方法以及注意事项请参阅如下网页：穴道刺激疗法治疗落枕。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

落枕穴

〖取穴方法〗 位于手背侧，当第2、第3掌骨间，指掌关节后约0.5寸处。

〖主治疾病〗 落枕、手臂痛、胃痛。

〖操作〗 直刺1--1.5寸；可灸。

〖解剖〗(1)针刺层次：皮肤--＞皮下组织--＞三角肌--＞肱二头肌长头腱。(2)穴区神经、血管；浅层有锁骨上神经外侧支分布；深层有腋神经、肌皮神经和胸肩峰动脉分布。

人迎穴 Rén yíng（ST9

取穴方法：

取此穴道时要让患者采用正坐或仰靠的姿势，人迎穴位于人体的颈部，前颈喉结外侧大约三厘米处。（详见此颈部穴位图相关图示）

主治症状：

此穴的主治症状为：指压该穴，有利于增进面部血液循环和使脸部皮肤紧缩的功能，可以去除双下巴。（具体细节内容请参阅按摩疗法栏目中“指压法消除双下巴”网页）

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

人迎穴 Rén yíng（ST9）

〖取穴方法〗 人体人迎穴位于颈部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。

〖解剖〗 有颈阔肌，在胸锁乳突肌前缘与甲状软骨接触部；有甲状腺上动脉；当颈内、外动脉分歧处，有颈前浅静脉，外为颈内静脉；布有颈皮神经，面神经颈支，深层颈动脉球，最深层为交感神经干，外侧有舌下神经降支及迷走神经。

〖主治疾病〗 咽喉肿痛，气喘，瘰疬，瘿气，高血压。

〖人体穴位配伍〗 配大椎穴、太冲穴治高血压。

〖刺灸法〗 避开颈总动脉，直刺0.3～0.8寸。

〖附注〗 (1)足阳明、足少阳经交会穴。 (2)《甲乙》：禁不可灸。

〖别名〗天五会穴，五会穴。

〖穴义〗胃经气血由此输供头以下的身体各部。

〖名解〗

(1)人迎。人，民众也，指胸腹部。迎，迎受也。人迎名意指胃经气血由本穴向胸腹以下的身体部位传输。本穴物质为地仓穴分流传来的地部经水，其传输部位是头部以下的胸腹手足。与大迎穴传送上头的气血相比，头部为君，其所受气血为大、为遵，胸腹手足部则为民，气血物质的配送方式不同，故本穴名为人迎。

(2)天五会、五会。天，指本穴所在部位在天。五会，指本穴的气血物质由胃所受的五谷杂粮精微物质所化，穴内气血包含人体五脏六腑等各个部位所需的各种营养物质，故名。

〖气血特征〗气血物质为地部经水，性温热。

〖运行规律〗经水循胃经地部下行水突穴。

〖功能作用〗接收胃经气血并分流胸腹。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻之。

天枢穴 Tiān shū (ST25

主治疾病：

此穴的主治疾病为：便秘、腹胀、腹泻、脐周围痛、腹水、肠麻痹、消化不良、恶心想吐等症。本站有关此穴的治病疗法有：穴道指压法治疗下痢。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

天枢穴 Tiān shū (ST25)

〖取穴方法〗 位于腹中部，平脐中，距脐中2寸。

〖解剖〗 当腹直肌及其鞘处；有第九肋间动、静脉分支及腹壁下动、静脉分支；布有第十肋间神经分支(内部为小肠)。

〖主治疾病〗 腹胀肠鸣，绕脐痛，便秘，泄泻，痢疾，月经不调。

〖人体穴位配伍〗 配足三里穴治腹胀肠鸣；配气海穴治绕脐痛；配上巨虚穴，下巨虚穴治便秘、泄泻。

〖刺灸法〗 直刺 1～1.5寸。

〖附注〗 (1)大肠的募穴；(2)《千金》孕妇不可灸。

天枢穴　　大肠经募穴。

〖别名〗长溪穴，谷门穴，长谷穴，循际穴，谷明穴，补元穴，循元穴。

〖穴义〗募集气血上输大肠经。

〖名解〗

(1)天枢。天星名，即天枢星，为北斗星的北斗一，其左连线为北斗二天璇星，右连线为北斗四天权星。该穴之名意指本穴气血的运行有二条路径，一是穴内气血外出大肠经所在的天部层次，二是穴内气血循胃经运行。本穴气血物质来自二个方面，一是太乙穴、滑肉门穴二穴传来的风之余气，其二是由气冲穴与外陵穴间各穴传来的水湿之气，胃经上、下两部经脉的气血相交本穴后，因其气血饱满，除胃经外无其它出路，因此上走与胃经处于相近层次的大肠经，也就是向更高的天部输送，故名。

(2)长溪、长谷。长，源源不断也。溪，水流的路径也。谷，狭谷也。长溪、长谷名意指本穴的气血强盛，向外输出源源不断。本穴物质由胃经上下二部汇聚而成，其气强盛，源源不断地输往大肠经所在的天部层次，故名。

(3)谷门、谷明。谷，胃气也。门，出入的门户也。明，可见之物也，指本穴气血强盛，外输气态物为可见之物。谷门、谷明名意指胃气由本穴源源不断地输送大肠经。理同天枢名解。

(4)循际、循元。循，循气血运行的固有道路运行也。际，际会也。元，本元也。循际、循元名意指本穴的气血强盛，循气血物质的固有通路外输大肠经。理同天枢名解。

(5)补元。补，充补也。元，本元也。补元名意指本穴的气血强盛，为人体后天之气的充补之元。人体之气分为多种，有元气、宗气、神气等等。元气为先天之气，也就是肾气，它与生俱来，不可改变。元气为人的先天之本，它随着人的生长发育而不断消耗，但元气的消耗随人体后天之气的盛衰而改变，后天之气盛则元气消耗慢，后天之气衰则元气消耗快。同理，补充了人的后天之气也就是间接地补充了人的元气，本穴输出的强盛之气即是有补充强化人体后天之气的功用，故名为补元。

(6)大肠经募穴。因本穴气血强盛，气血物质与大肠经特性相符，向外传输是输入大肠经所在的天部层次，为大肠经气血的主要来源之处，故为大肠经募穴。

〖气血特征〗气血物质为天部的水湿浊气，性温热。

〖运行规律〗水湿浊气由本穴交于大肠经气血所处的天部层次。

〖功能作用〗募集大肠经的气血物质。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻针出气或水针。

阳陵泉穴 Yáng líng quán（GB34

主治疾病：

此穴的主治疾病为：腰痛、膝盖疼痛、脚麻痹、消化不良、关节筋迟缓或痉挛肿痛、抽筋、麻痹、腰腿疲劳、胃溃疡、坐骨神经痛、胆囊炎、高血压、遗尿等。该穴为人体足少阳胆经上的重要穴道之一，本站有关该穴的治病穴道疗法有：按摩治疗慢性胃炎、胃痛。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

阳陵泉穴 Yáng líng quán（GB34）

〖取穴方法〗位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

〖解剖〗在腓骨长、短肌中；有膝下外侧动、静脉；当腓总神经分为腓浅神经及腓深神经处。

〖主治疾病〗半身不遂，下肢痿痹、麻木，膝肿痛，脚气，胁肋痛，口苦，呕吐，黄疸，小儿惊风，破伤风。

〖人体穴位配伍〗 配曲池穴治半身不遂；配日月穴、期门穴、胆俞穴、至阳穴治黄疸、胆囊炎、胆结石；配足三里穴、上廉穴治胸胁痛。

〖刺灸法〗直刺或斜向下刺1～1.5寸；可灸。

阳陵泉穴　　合穴，属土，筋会。

〖别名〗筋会穴，阳陵穴。

〖穴义〗胆经的地部水湿在此大量气化。

〖名解〗

(1)阳陵泉。阳，阳气也。陵，土堆也。泉，源源不断也。该穴名意指胆经的地部经水在此大量气化。本穴物质为膝阳关穴飞落下传的经水

及胆经膝下部经脉上行而至的阳热之气，二气交会后，随胆经上扬的脾土尘埃吸湿后沉降于地，胆经上部经脉落下的经水亦渗入脾土之中，脾土固化于穴周，脾土中的水湿则大量气化，本穴如同脾土尘埃的堆积之场和脾气的生发之地，故名。阳陵名意与阳陵泉同。

(2)筋会。筋，肝胆所主之风也。会，交会也。筋会名意指胆经的天部风气在此汇合。本穴物质为膝阳关穴下传的寒湿风气和胆经膝以下各部上行的阳热风气，在本穴为汇合之状，故名筋会。

(3)胆经合。合，会合也。本穴为胆经气血会合之处，故为胆经合穴。理同筋会名解。

(4)本穴属土。属土，指本穴气血运行变化表现同的五行属性。本穴物质为胆经上、下两部的天部水湿风气会合而成，在本穴为聚集之状，表现出土的不动之义，故其属土。

〖气血特征〗气血物质为天部的阳热风气和随风气上扬的脾土尘埃。

〖运行规律〗散热吸湿后冷降归地。

〖功能作用〗降浊除湿。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气或水针。

下痢穴

取穴方法：

取定穴位时，可采用正坐或仰卧，跷足的姿势，此穴位于足背部位，脚拇趾和第2趾中间向里2厘米处。（详见此脚底穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴，对于治疗下痢非常有效，具体内容请参阅本站相关网页：穴道指压法治疗下痢。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

八风穴

〖标准定位〗位于足背侧，第一～五趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，一侧四穴，左右共八个穴位。

〖取穴〗患者正坐位或仰卧位，于足五趾各趾间缝纹头尽处取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织，第三、四趾的趾长、短伸肌腱。分布有腓浅神经和腓肠神经。

〖功用〗祛风通络，清热解毒。

〖主治疾病〗1、牙痛，胃痛，足跗肿痛。 2、月经不调等。

〖刺灸法〗向上斜刺 0.5-0.8寸，或用三棱针点出血，可灸。

日月穴 Rì yuè（GB24

取穴时，可采用仰卧的姿势，日月穴位于人体的上腹部，乳头正下方的肋骨和肚子交接处“期门”之下，第七肋间隙中。（或乳头直下，第七肋间隙，前正中线旁开4寸。）（详见此人体胸部穴位图中的相关图示）

主治症状：

此穴为人体足少阳胆经上的一个主要穴道之一，其主治症状为：可以防止肌肉老化，增强性能力的指压穴道之一，具体详细内容以及注意事项见于相关网页：增强性能力的指压法。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

日月穴 Rì yuè（GB24）

〖取穴方法〗人体日月穴位于上腹部，当乳头直下，第7肋间隙，前正中线旁开4寸。

〖解剖〗有肋间内、外肌，肋下缘有腹外斜肌腱膜，腹内斜肌，腹横肌；有肋间动、静脉；布有第七或第八肋间神经。

〖主治疾病〗胁肋疼痛，胀满，呕吐，吞酸，呃逆，黄疸。

〖人体穴位配伍〗 配胆俞穴治胆虚；配内关穴、中脘穴治呕吐、纳呆；配期门穴、阳陵泉穴治胆石症；配支沟穴、丘墟穴治胁胀痛；配胆俞穴、腕骨穴治黄疸。

〖刺灸法〗斜刺0.5～0.8寸；可灸。

〖附注〗足太阴、少阳之会。胆经募穴。

〖别名〗神光。

〖穴义〗胆经气血在此位于天之人部。

〖名解〗

(1)日月。日，太阳穴也，阳也。月，月亮也，阴也。日月名意指胆经气血在此位于天之人部。本穴物质一为辄筋穴传来的弱小寒湿水气，所处为半表半里的天之人部，即是天部之气的阴阳寒热分界之处，故名日月。

(2)胆经之募。乃本穴的气血物质性寒收引，穴外的天部水气因而汇入穴内并循胆经而传，本穴有收募充补胆经气血的作用，故为胆经募穴。

〖气血特征〗气血物质为天之人部的水湿风气。

〖运行规律〗循胆经下传京门穴。

〖功能作用〗收募胆经气血。

〖治法〗寒则补之或灸，热则泻针出气。

天突穴　 Tiān tū (

穴位取穴法：

取穴时，可采用仰靠坐位的姿势，天突穴位于人体的颈部，当前正中线上，两锁骨中间，胸骨上窝中央。（详见此胸部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：打嗝、咳嗽、呕吐、神经性呕吐、咽喉炎、扁桃体炎、喉咙的疾病。此穴位为人体任脉上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：利用穴道指压法止咳。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

天突穴　 Tiān tū（RN22）

〖穴位取穴法〗位于颈部，当前正中线上胸骨上窝中央。

〖解剖〗在左右胸锁乳突肌之间，深层左右为胸骨舌骨肌和胸骨甲状

肌；皮下有颈静脉弓、甲状腺下动脉分支；深部为气管，再向下，在胸骨柄后方为无名静脉及主动脉弓；布有锁骨上神经前支。

〖主治疾病〗咳嗽，哮喘，胸中气逆，咯唾脓血，咽喉肿痛，舌下急，暴喑，瘿气，噎嗝，梅核气。

〖人体穴位配伍〗 配定喘穴、鱼际穴治哮喘、咳嗽；配膻中穴、列缺穴治外感咳嗽；配内关穴、中脘穴治呃逆；配廉泉穴、涌泉穴治暴喑；配丰隆穴治梅核气；配少商穴、天容穴治咽喉肿痛；配气舍穴、合谷穴治地方性甲状腺肿大。

〖刺灸法〗先直刺0.2-0.3寸，然后沿胸骨柄后缘，气管前缘缓慢向下刺入0.5～1寸；可灸。

〖附注〗阴维、任脉之会。

〖注意〗本穴针刺不能过深，也不宜向左右刺，以防刺伤锁骨下动脉及肺尖。如刺中气管壁，针下有硬而轻度弹性的感觉，病人出现喉痒欲咳等现象；若刺破气管壁，可引起剧烈的咳嗽及血痰等现象。如刺中无名静脉或主动脉弓时，针下可有柔软而有弹力的阻力或病人有疼痛感觉，应即退针。

天突穴　　阴维任脉之会。

〖别名〗玉户穴，天瞿穴。

〖穴义〗任脉气血在此吸热后突行上天。

〖名解〗

(1)天突。天，头面天部也。突，强行冲撞也。该穴名意指任脉气血在此吸热后突行上天。本穴物质为璇玑穴传来的弱小水气，至本穴后，因吸收体内外传之热而向上部的头面天部突行，故名。

(2)玉户。玉，金之属也，肺性之气也。户，出入的通道也。玉户名意指本穴气血为肺金之性的温性水气。本穴物质为璇玑穴传来的弱小水气，至本穴后因吸热而化为温性之气，表现出肺金之气的固有特性，故名玉户。

(3)天瞿。天，头面天部也。瞿，古代的戟属兵器，既能横打又能直刺，此指穴内气血为向外的冲突之状。天瞿名意指任脉气血由此上冲头面的天部。理同天突名解。

(4)阴维任脉之会。本穴物质为璇玑穴传来的弱小水气，因其势单力弱，穴外天部的阴维脉水湿因而汇入穴内，故本穴为阴维任脉之会。

〖气血特征〗气血物质为温热水气。

〖运行规律〗循任脉上传廉泉穴。

〖功能作用〗吸热生气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

腰阳关穴　Yāo yáng guān

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴位对于治疗腰部怕冷症非常显效，具体细节请参阅本站“穴道指压法”栏目中的“治疗怯寒症”网页。此外，此穴可配合督脉俞穴来主治神志、热病及腰骶、背、头、颈局部疾病和相应的内脏疾病。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

腰阳关穴　Yāo yáng guān　(DU3)

〖取穴方法〗该穴位于腰部，当后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。

〖解剖〗在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有腰动脉后支，棘间皮下静脉丛；布有腰神经后支的内侧支。

〖主治疾病〗腰骶疼痛，下肢痿痹，月经不调，赤白带下，遗精，阳痿，便血。

〖人体穴位配伍〗 补腰阳关、肾俞、次髎、泻委中治腰脊痛、四肢厥冷、小便频数；配腰夹脊、秩边、承山、飞扬治坐骨神经痛、腰腿痛；配膀胱俞、三阴交治遗尿、尿频。

〖刺灸法〗直刺0.5～1寸；可灸。

〖别名〗阳关穴，脊阳关穴。

〖穴义〗督脉的上行气血中滞重的水湿在此沉降。

〖名解〗腰阳关。腰，穴在腰部也。阳，阳气也。关，关卡也。腰阳关名意指督脉的上行气血中滞重的水湿在此沉降于下。本穴物质为腰俞穴传来的水湿之气，在上行至本穴的过程中是散热吸湿，至本穴后滞重的水湿之气不能继续上行，本穴如同督脉水湿上行的关卡一般，故名腰阳关。阳关穴、脊阳关穴名意与腰阳关同。

〖气血特征〗气血物质为滞重的水湿之气。

〖运行规律〗冷降缩合后输向腰之下部。

〖功能作用〗除湿降浊。

〖治法〗寒则先泻后补或补之灸之，热则泻针出气。

口内点穴

取穴方法：

取此穴位时应让患者采用正坐、仰掌的姿势，口内点位于手掌部位，中指指根中央处即是。（详见此手掌穴位图相关图示）

主治疾病：

此点为人体手掌部位对应全身反射区之一，其主治疾病为：按摩此穴，对于治疗口腔炎非常有疗效，具体细节请参阅相关网页：穴道指压法治疗口腔炎。

三焦俞穴 Sān jiāo shù（BL22

主治症状：

此穴的主治症状为：发烧、腰痛、精力减退、青春痘、赘疣、糖尿病等。请参阅“ 治疗糖尿病代表性穴位是‘三焦俞’”网页相关内容。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

三焦俞穴 Sān jiāo shù（BL22）

〖取穴方法〗 该穴位于腰部，当第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

〖解剖〗 在腰背筋膜，最长肌和髂肋肌之间；有第一腰动、静脉后支；布有第十胸神经后支的皮支，深层为第一腰神经后支外侧支。

〖主治疾病〗 肠鸣，腹胀，呕吐，泄泻，痢疾，水肿，腰背强痛。

〖人体穴位配伍〗 配气海穴、足三里穴治肠鸣、腹胀。

〖刺灸法〗 直刺0.5～1寸。

〖附注〗 三焦背俞穴。

〖穴义〗三焦腑的水湿之气由此外输膀胱经。

〖名解〗三焦，三焦腑也。俞，输也。该穴名意指三焦腑的水湿之气由此外输膀胱经。

〖气血特征〗气血物质为水湿之气。

〖运行规律〗外散之热循膀胱经上行，冷降之液循膀胱经下地。

〖功能作用〗外散三焦腑之热。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻之。

天柱穴

找法：在后头骨正下方凹处，也就是颈脖子处有一块突起的肌肉（斜方肌），此肌肉外侧凹处，后发际正中旁开约2厘米左右即是此穴。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：颈椎酸痛、睡扭了脖子（落枕）、五十肩、高血压、目眩、头痛、缓解眼睛疲劳等。该穴道是治疗头部、颈部、脊椎以及神经类疾病的重要首选穴之一，本站有关此穴道的指压法列举如下：按摩治疗肩膀肌肉僵硬、酸痛、治疗疼痛、麻痹等后遗症、治疗宿醉、穴道指压法治疗忧郁症等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

天柱穴 Tiān zhù（BL10）

〖取穴方法〗 天柱穴位于项部大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约当后发际正中旁开1.3寸。

〖解剖〗 在斜方肌起部，深层为头半棘肌：有枕 动、静脉干；布有枕大神经干。

〖主治疾病〗 头痛，项强，鼻塞，癫狂痫，肩背病，热病。

〖人体穴位配伍〗 配大椎穴治头痛项强。

〖刺灸法〗 直刺或斜刺0.5～0.8寸，不可向内上方深刺，以免伤及延髓。

〖穴义〗膀胱经的阳热之气由此快速上传头之天部。

〖名解〗天，一指穴内物质为天部阳气，二指穴内气血作用于人的头颈天部。柱，支柱也，支承重物的坚实之物，在此喻意穴内气血饱满坚实也。该穴名意指膀胱经的气血在此为坚实饱满之状。本穴气血乃汇聚膀胱经背部各俞穴上行的阳气所成，其气强劲，充盈头颈交接之处，颈项受其气乃可承受头部重量，如头之支柱一般，故名。

〖气血特征〗气血物质为强劲的阳气。

〖运行规律〗循膀胱经快速上行。

〖功能作用〗化气壮阳。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻之。

腰俞穴　Yāo shù　（DU2

人体的腰部，臀沟分开处即是。（详见此腰部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴可以治疗痔瘘、痔核、裂痔等疾病。具体细节请参阅本站“ 穴道指压法治疗痔瘘、痔核、裂痔 ”网页。此外该穴也是治疗腰部、腿部以及内脏疾病的重要穴位。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

腰俞穴　Yāo shù　（DU2）

〖取穴窍门〗位于骶部，当后正中线上，适对骶管裂孔。

〖解剖〗在骶后韧带、腰背筋膜中；有骶中动、静脉后支，棘间静脉丛；布有尾神经分支。

〖主治疾病〗腰脊强痛，腹泻，便秘，痔疾，脱肛，便血，癫痫，淋

浊，月经不调，下肢痿痹。

〖人体穴位配伍〗 配膀胱俞穴(灸) 、长强穴、气冲穴、上髎穴、下髎穴、居髎穴治腰脊冷痛；配太冲穴治脊强反折、抽搐。

〖刺灸法〗向上斜刺0.5～1寸；可灸。

〖别名〗髓空穴，背解穴，腰户穴，腰柱穴，髓俞穴。

〖穴义〗督脉气血由此输向腰之各部。

〖名解〗

(1)腰俞。腰，腰部也。俞，输也。腰俞名意指督脉的气血由此输向腰之各部。本穴物质为长强穴传来的水湿之气，至本穴后，因其散热冷缩水湿滞重，上不能传于腰阳关穴，下不得入于长强穴，因此输向腰之各部，故名腰俞。腰户名意与腰俞同。

(2)髓空穴。髓，肾之精也，气也。空，空虚也。髓空名意指督脉的上行强劲之气至此后即变空虚。本穴物质为长强穴传来的强劲之气，至本穴后散热冷缩而成天之下部的湿冷水气，天之上部气血为空虚之状，故名髓空。髓俞名意与髓空同。

(3)背解穴。背，背部也。解，散也。背解名意指督脉的上行阳气至此为散解之状。理同髓空名解。

(4)腰柱穴。腰，腰部也。柱，支柱也。腰柱名意指本穴外输腰部的气血为腰部阳气的栋梁支柱。本穴外输腰部的气血为温性的水湿之气，此气对于寒湿之地的腰部来说则为阳热之气，它为充实腰部阳气的栋梁支柱，故名腰柱。

〖气血特征〗气血物质为温性水气。

〖运行规律〗大部分外传腰之各部，小部分上行腰阳关穴。

〖功能作用〗补益肾气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

胃肠点

取穴方法：

胃肠点位于手掌生命线的正中央。生命线即手掌上重要的三大主线之一。起源于食指与拇指之间，其终点一般都会延伸到手腕线部位，有的稍短些。这条生命线的中点即为此穴。（详见此手掌穴位图相关图示）

主治疾病：

此点为人体手掌部位对应全身的反射点之一，其主治疾病为：指压该穴就延缓身体老化，也预防眼睛老化，对于治疗老花眼非常有疗效，具体细节请参考以下网页：穴道指压法治疗老花眼。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

十宣穴

〖标准定位〗位于手十指尖端，距指甲游离缘0.1寸，左右共10个穴位。

〖取穴〗仰掌，十指微屈微取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤和皮下组织。分别分布有正中神经和尺神经。

〖功用〗清热开窍。

〖主治疾病〗

1、用于急救：昏迷、休克、中暑、癔病、惊厥等。

2、用于各种热证：急性咽喉炎、急性胃肠炎、高血压、手指麻木。

〖刺灸法〗直刺0.1-0.2寸，或用三棱针点刺出血；可灸。

三阴交穴 Sān yīn jiāo（SP6）

取穴时，患者迎正坐或仰卧。该穴位于人体的小腿内侧，足内踝上缘三指宽，在踝尖正上方胫骨边缘凹陷中。（详见此腿部穴位图解中相关图示）

主治症状：

此穴的主治症状为：生理痛、脚底肿胀、过胖过瘦（增肥减肥）、生理不顺、手脚冰冷、冷感症、更年期障碍、妇科多种疾病。此外，对胃酸、食欲不振也有效。该穴为人体足太阴脾经上的重要穴道之一，

本站有关该穴的治病穴道疗法有：治疗不孕症、治疗月经痛、治疗妊娠恶阻等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

三阴交穴 Sān yīn jiāo（SP6）

〖取穴方法〗 位于小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

〖解剖〗 在胫骨后缘和比目鱼肌之间，深层有屈趾长肌；有大隐静脉，胫后动、静脉；有小腿内侧皮神经，深层后方有胫神经。

〖主治疾病〗 肠鸣腹胀，泄泻，月经不调，带下，阴挺，不孕，滞产，遗精，阳痿，遗尿，疝气，失眠，下肢痿痹，脚气。

〖人体穴位配伍〗 配足三理治肠鸣泄泻；配中极穴治月经不调；配子宫治疗阴挺；配大敦穴治疝气；配内关穴、神门穴治失眠。

〖刺灸法〗 直刺 1～1.5寸。

〖附注〗 (1)足太阴、少阴、厥阴经交会穴。(2)孕妇禁针。

三阴交穴　　足少阴厥阴太阴之会，足太阴络。

〖别名〗承命穴，太阴穴，下三里穴。

〖穴义〗足三阴经气血在此交会。

〖名解〗

(1)三阴交。三阴，足三阴经也。交，交会也。该穴名意指足部的三条阴经中气血物质在本穴交会。本穴物质有脾经提供的湿热之气，有肝经提供的水湿风气，有肾经提供的寒冷之气，三条阴经气血交会于此，故名。

(2)太阴。太，大也。阴，阴之属也。本穴物质为足三阴经气血交会而成，位处足部，总体表现出较强的阴寒特性，故名太阴。

(3)下三里。下，下部也。三里，穴内气血场的范围也。下三里名意指本穴的气血场范围较大，有如三里之广，故名。

(4)足少阴厥阴太阴之会。理同三阴交名解。

(5)足太阴络。络，联络也。本穴物质为足三阴经交会而成，气血物质又由本穴重新分配到足三阴经，本穴有联络足三阴经气血的作用，故为足太阴络。

〖气血特征〗气血物质为天部之气，富含水湿，性温热。

〖运行规律〗穴内天部之气的运行分为三支，干燥偏热的气态物在天之上部循脾经上炎，湿热的风气循肝经向上横行，滞重的湿冷之气循肾经下走筑宾穴。

〖功能作用〗将足三阴经气血重组后再行分流。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻针出气或水针。

天宗穴 Tiān zōng（SI11

主治疾病：

此穴的主治疾病为：肩膀酸痛、五十肩、治疗肩部疾病等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

天宗穴 Tiān zōng（SI11）

〖取穴方法〗 位于肩胛部，当岗下窝中央凹陷处，与第 4 胸椎相平。

〖解剖〗 在岗下窝中央岗下肌中；有旋肩胛动、静脉肌支；布有肩胛神经。

〖主治疾病〗 肩胛疼痛，气喘，乳痈。

〖人体穴位配伍〗 配肩外俞穴治肩胛痛；配膻中穴、足三里穴治乳痈。

〖刺灸法〗 直刺或斜刺0.5～1寸。

〖穴义〗小肠经地部经水在此气化上行天部。

〖名解〗天，穴内气血运行的部位为天部也。宗，祖庙，宗仰、朝见之意。该穴名意指小肠经气血由此气化上行于天。本穴物质为臑俞穴传来的冷降地部经水，至本穴后经水复又气化上行天部，如向天部朝见之状，故名。

〖气血特征〗气血物质为地部经水及经水气化的天部之气。

〖运行规律〗由本穴循天部层次上行头颈。

〖功能作用〗生发阳气。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻之或水针。

翳风穴　　Yì fēng（SJ17

取穴方法：

定位此穴时要让患者采用正坐或者仰卧的取穴姿势，翳风穴位于人体的头部侧面，耳朵下方耳垂后遮住之处（当耳后乳突与下颌角之间的凹陷处）。（详见此耳部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压该穴对去除慵懒感、产生活力非常有效。具体细节请参考相关网页："穴道指压法去除慵懒感"。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

翳风穴　　Yì fēng（SJ17）

〖取穴方法〗该穴位于耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处。

〖解剖〗有耳后动、静脉，颈外浅静脉；布有耳大神经，深部为面神经干从颅骨穿出处。

〖主治疾病〗耳鸣，耳聋，口眼歪斜，牙关紧闭，颊肿，瘰疬。

〖人体穴位配伍〗 配地仓穴、承浆穴、水沟穴、合谷穴治口噤不开。

〖刺灸法〗直刺０.８ - １寸；可灸，勿直接灸。

翳风穴　　手足少阳之会。

〖穴义〗三焦经经气在此化为天部的阳气。

〖名解〗

(1)翳风。翳，用羽毛做的华盖穴也，为遮蔽之物，此指穴内物质为天

部的卫外阳气。风，穴内之气为风行之状也。该穴名意指三焦经经气在此化为天部的阳气。本穴物质为天牖穴传来的热胀风气，至本穴后，热胀风气势弱缓行而化为天部的卫外阳气，卫外阳气由本穴以风气的形式输向头之各部，故名。

(2)手足少阳之会。本穴气血为天部的阳热风气，其性同于足少阳胆经气血，故为手足少阳之会。

〖气血特征〗气血物质为阳热风气。

〖运行规律〗由本穴输向头之各部。

〖功能作用〗益气补阳。

〖治法〗寒则补之，热则泻针出气。

上仙点

取穴方法：

上仙点位于腰骶部下端，第5腰椎正下方凹陷处，取穴时宜采用俯卧姿势。（详见此腰部穴位图相关图示）

主治疾病：

此点的主治疾病为：指压该穴，对于治疗闪腰、慢性腰痛非常显效，具体细节请参阅本站穴道指压疗法栏目中的“治疗闪腰、慢性腰痛”网页。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

腰眼穴

〖标准定位〗位于腰部，位于第四腰椎棘突下，旁开约3.5寸凹陷中。

〖取穴〗患者俯卧位，先取与髂嵴相平的腰阳关穴，在与腰阳关穴相平左右各旁开3.5寸处取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织、背阔肌和骶棘。分布有第三、四、五腰神经后支。

〖功用〗强腰健肾。

〖主治疾病〗腰痛，腹痛，尿频，遗尿，消渴等。

〖刺灸法〗直刺0.5-1寸；可灸。

痞根穴

〖标准定位〗位于腰部，当第一腰椎棘突下，旁开3.5寸。

〖取穴〗患者俯卧位，在第一腰椎棘突下旁开3.5寸取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织、背阔肌、骶棘肌和腰方肌。分布有第十二胸神经和第一、二腰神经后支的内侧支。

〖功用〗健脾和胃，理气止痛。

〖主治疾病〗

1、胃痉挛，胃炎，胃扩张，肝炎，肝脾肿大。

2、腰肌劳损，肾下垂。

〖刺灸法〗直刺0.5-1寸；可灸。

膻中穴 Dàn zhōng（RN17

两乳头之间连线的中点。（详见此胸部膻中穴位图注解）

主治疾病症：

此穴的主治疾病为：胸部疼痛、腹部疼痛、心悸、呼吸困难、咳嗽、过胖、过瘦、呃逆、乳腺炎、缺乳症、喘咳病等。此穴位为人体任脉上的主要穴道之一，本站有关此穴的治病疗法有：胸部健美的指压法。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

膻中穴 Dàn zhōng（RN17）

〖取穴方法〗膻中穴位于胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

〖解剖〗在胸骨体上；有胸廓（乳房）内动、静脉的前穿支；布有第四肋间神经前皮支的内侧支。

〖主治疾病〗咳嗽，气喘，咯唾脓血，胸痹心痛，心悸，心烦，产妇少乳，噎嗝，膨胀。

〖人体穴位配伍〗 配曲池、合谷（泻法）治急性乳腺炎；配内关、三阴交、巨阙、心平、足三里治冠心病急性心肌梗塞；配中脘、气海治呕吐反胃；配天突治哮喘；配乳根、合谷、三阴交、少泽、灸膻中治产后缺乳；配肺俞、丰隆、内关治咳嗽痰喘；配厥阴俞、内关治心悸、心烦、心痛。

〖刺灸法〗平刺0.3～0.5寸；可灸。

〖附注〗心包经之募穴，八会穴之气会。

膻中穴　　气会，心包募。

〖别名〗元儿穴，胸堂穴，上气海穴，元见穴。

〖穴义〗任脉之气在此吸热胀散。

〖名解〗

(1)膻中。膻，羊臊气或羊腹内的膏脂也，此指穴内气血为吸热后的热燥之气。中，与外相对，指穴内。膻中名意指任脉之气在此吸热胀散。本穴物质为中庭穴传来的天部水湿之气，至本穴后进一步吸热胀散而变化热燥之气，如羊肉带有辛臊气味一般，故名。

(2)元儿。元，首也，气也。儿，气之子也，水也。元儿名意指穴内的天部之气中含有一定水湿，非为干燥之气。

(3)胸堂。胸堂名意指本穴位于胸部也，无它意。

(4)上气海。上气海穴，此与任脉下部气海穴相对而言，指本穴为任脉的生气之海。

(5)元见。元，首也，气也。见，明显也。元见名意指穴内的吸热胀散之气显而易见。

(6)气会。本穴物质为胸堂上部的气态物汇集而成，故为人之气会。

(7)心包募。募，募集也。本穴物质为胸部之气聚集而成，在本穴吸热后外行于心包经所在的天部层次，为心包经气血的重要输送之地，故为心包募穴。

〖气血特征〗气血物质为天部的热燥之气。

〖运行规律〗凉湿水气由天之下部汇入本穴并吸热上行天之上部。

〖功能作用〗募集心包经气血。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

听宫穴 Tīng gōng（SI19）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：耳鸣、三叉神经痛、头痛、目眩头昏。本站此穴治病指压法举例：按摩疗法治疗脸部痉挛、疼痛。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

听宫穴 Tīng gōng（SI19）

〖取穴方法〗 位于面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

〖解剖〗 有颞浅动、静脉的耳前支；布有面神经及三叉神经的第三支的耳颞神经。

〖主治疾病〗 耳鸣，耳聋，聤耳，牙痛，癫狂痫。

〖人体穴位配伍〗 配翳风穴、中渚治耳鸣、耳聋。

〖刺灸法〗 张口，直刺 1～1.5寸。

〖附注〗 手、足少阳与手太阳经交会穴。

听宫穴　　手足少阳手太阳之会。

〖别名〗多所闻，多闻。

〖穴义〗小肠经气血由此回归小肠经体内经脉。

〖名解〗

(1)听宫。听，闻声也。宫，宫殿也。该穴名意指小肠经体表经脉的气血由本穴内走体内经脉。本穴物质为颧髎穴传来的冷降水湿云气，至

本穴后，水湿云气化雨降地，雨降强度比颧髎穴大，如可闻声，而注入地之地部经水又如流入水液所处的地部宫殿，故名。

(2)多所闻、多闻。多，大也。所，修饰词。闻，闻声也。穴名之意指本穴气血所流入的地之地部为空洞之处，产生的回声既响又长。理同听宫名解。

(3)手足少阳手太阳之会。本穴中的气血物质既有手少阳经耳门穴地部流来的经水又有足少阳经瞳子髎穴流来的地部经水，故本穴为手足少阳手太阳之会。

〖气血特征〗气血物质为地部经水。

〖运行规律〗由地之天部注入地之地部。

〖功能作用〗回收地部经水导入体内。

〖治法〗寒则先泻后补，热则泻之。

阴谷穴　　Yīn gǔ（KI10

取穴方法：

取该穴道时候患者应采用正坐或仰卧的取穴姿势，阴谷穴位于人体的大腿内侧，膝盖关节内侧5厘米左右上方的穴道。（详见此人体穴道图有关腿部的相关图示）

主治疾病：

此穴为人体足少阴肾经上的重要穴道之一。主治疾病为：指压该穴，对于治疗多汗症非常有效，具体细节请参考本站穴道指压法栏目中相关内容：治疗出汗多汗。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

阴谷穴　　Yīn gǔ（KI10）

〖取穴方法〗该穴位于腘窝内侧，屈膝时，当半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。

〖解剖〗在半腱肌肌腱和半膜肌肌腱之间；有膝上内侧动、静脉；布有股内侧皮神经。

〖主治疾病〗阳痿，疝痛，月经不调，崩漏，小便难，阴中痛，癫狂，膝股内侧痛。

〖人体穴位配伍〗 配照海穴、中极穴治癃闭；配大赫穴、曲骨穴、命门穴治寒疝、阳痿、早泄、月经不调、崩漏。

〖刺灸法〗直刺0.8～1.2寸；

〖附注〗肾经合穴。

阴谷穴　　合穴，属水。

〖穴义〗肾经的水湿之气在此汇合并形成大范围的水湿云气常

〖名解〗

(1)阴谷。阴，阴性水湿也。谷，肉之大会也，两山所夹空隙也。该穴名意指肾经的水湿之气在此汇合并形成大范围的水湿云气常本穴物质为筑宾穴传来的水湿之气，行至本穴后聚集为水湿云气，水湿云气性寒冷，故名。

(2)肾经合。合，汇合也。本穴为肾经的水湿之气汇合之处，故为肾经合穴。

(3)本穴属水。属水，指本穴气血物质运行变化表现出的五行属性。本穴物质为天之下部的水湿云气，性寒冷，表现出水的润下特征，故其属水。

〖气血特征〗气血物质为天之下部的高浓度冷湿水气。

〖运行规律〗大部分冷降归于地部，小部分吸热后循肾经上行。

〖功能作用〗除降浊气。

〖治法〗寒则点刺出血或灸之或泻之，热则水针或补之。

高血压点

取穴方法：

此穴位于脚的大拇趾趾根上，有粗的横纹。在其中央是称为“高血压点”的穴位。（详见此脚底按摩穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴位，对于治疗高血压很有疗效，具体细节请参考网页：治疗高血压。

补充内容：相关指压法

造成血压高的原因有很多种，但还是以动物性蛋白质摄取过量、疲劳、紧张过度、喝酒、抽烟过量、寒冷、暴饮暴食、食用过多的盐分、便秘为主要原因。

但是，在初期几乎无自觉的症状。因此有不少人大概连自己有高血压也不晓得！故一到40岁，首先得重新考虑每日的饮食生活，做根本的必要改善。若非有强烈的意志力，是很难治愈的。

第一，要控制摄取过量的蛋白质，尽量多食蔬菜、水果、海菜之类。然后以植物性蛋白质慢慢取代动物性蛋白质，另外还须注意少食用调味浓厚的腌渍物。这些，有赖家人的协助。因为把一向吃惯的食物改以其他食物代替，尤其是上了年纪的人，很难用自己意志控制，若没有人严密监视施行，马上就会恢复原先的饮食习惯。

随着血压升高动脉就脚硬化，若是血管太粗或受寒等，血管破裂，就会引起脑溢血。假如，日常血压高，通常要注意，但血压也有突然上升的情形。到这样的时候，就成为非常危险的状态。

为了避免有这种危险发生，请务必记住指压疗法，或许会夺走你生命的高血病，也只有靠你自己才能治疗。

相关穴位与指压法：在脚的大拇趾趾根上，有粗的横纹。在其中央是称为该穴。慢慢的吐气，用两手的大拇指强力按压此处6秒钟。在两脚的穴位各做3次。一天请做10次。每月不间断的做此指压法一年，无论多高的血压，亦可有很显著的疗效。

少冲穴 Shào chōng（HT9

取穴方法：

取此穴位时应让患者采用正坐、俯掌的姿势，少冲穴位于左右手部，小指指甲下缘，靠无名指侧的边缘上。（详见此手掌穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：心悸、喉咙疼痛、胸部疼痛等。该穴为人体手少阴心经上的重要穴道之一，本站有关该穴的治病穴道刺激疗法有：穴道疗法治疗心悸。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

少冲穴 Shào chōng（HT9）

〖取穴方法〗 位于小指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

〖解剖〗 有指掌侧固有动、静脉所形成的动、静脉网；布有指掌侧固有神经。

〖主治疾病〗 心悸，心痛，胸胁痛，癫狂，热病，昏迷。

〖人体穴位配伍〗 配太冲、中冲、大椎治热病、昏迷。

〖刺灸法〗 浅刺0.1寸或点刺出血。

〖附注〗 手少阴经所出为“井”。

〖别名〗经始。

〖穴义〗心经内部的气血物质由本穴向外冲出。

〖名解〗

(1)少冲。少，阴也。冲，突也。少冲名意指本穴的气血物质由体内冲出。本穴为心经体表经脉与体内经脉的交接之处，体内经脉的高温水气以冲射之状外出体表，故名少冲。

(2)经始。经始，即言本穴为少阴心经的起始之处，无它意。

(3)心经井。井，地部孔隙也。本穴因有地部孔隙交通心经体内与体表经脉，气血物质是由地部井孔而出，故为心经井穴。

(4)本穴属木。属木，指本穴气血物质运行变化表现出的五行属性。本穴物质为心经体内经脉外出的高温水湿之气，其运行是由内向外、由下向上，因其水湿含量大，虽为上行但上行不高，只有木的生发特性，故其属木。

〖气血特征〗气血物质为高温水湿之气。

〖运行规律〗由心经的体内经脉外出体表经脉。

〖功能作用〗生发心气。

〖治法〗点刺出血。

瞳子髎穴 Tóng zǐ liáo

取穴方法：

取穴时可以采用正坐或仰卧的姿势，该穴位于面部，眼睛外侧一厘米处（目外眦旁，当眶外侧缘处）。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压此穴，可以促进眼部血液循环，治疗常见的眼部疾病，并可以去除眼角皱纹。而利用该穴道去除眼角皱纹的方法，细节请参阅相关网页：“ 去除眼角皱纹指压法 ”。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

瞳子髎穴 Tóng zǐ liáo（GB1）

〖取穴方法〗位于面部，目外眦旁，当眶外侧缘处。

〖解剖〗有眼轮匝肌，深层为颞肌；当颧眶动、静脉分布处；布有颧面神经和颧颞神经，面神经的额颞支。

〖主治疾病〗头痛，目赤，目痛，怕光羞明，迎风流泪，远视不明，眼内障，目翳。

〖人体穴位配伍〗 配合谷穴、临泣、睛明穴治目生内障；配少泽穴治妇人乳肿；配养老穴、肝俞穴、光明穴、太冲穴、治疗视物昏花。

〖刺灸法〗向后刺或斜刺0.3～0.5寸；或用三棱针点刺出血。

〖附注〗手太阳，手、足少阳之会。

瞳子髎穴　　手太阳手足少阳之会。

〖别名〗太阳穴，前关穴，后曲穴。

〖穴义〗穴外天部的寒湿水气在此汇集穴内后冷降归地。

〖名解〗

(1)瞳子髎。瞳子，指眼珠中的黑色部分，为肾水所主之处，此指穴内物质为肾水特征的寒湿水气。髎，孔隙也。该穴名意指穴外天部的寒湿水气在此汇集后冷降归地。本穴为胆经头面部的第一穴，胆及其所属经脉主半表半里，在上焦主降，在下焦主升，本穴的气血物质即是汇集头面部的寒湿水气后从天部冷降至地部，冷降的水滴细小如从孔隙中散落一般，故名。

(2)太阳。太，大也。阳，天部的阳气也。太阳穴名意指穴内物质为天部之气。本穴为胆经第一穴，位处头面的天部，而胆经气血所处为半表半里，胆经体内经脉无物外传本穴，穴内气血为空虚之状，穴外的天部之气因而汇入本穴，本穴物质来自天之上部，故名太阳穴。

(3)前关。前，与后相对，指人头面的前面部分，前为阴、后为阳，此指穴内气血为寒湿之性。关，关卡也。前关名意指穴内的寒湿水气被关卡于内，不得吸热外行。理同瞳子髎名解。

(4)后曲。后，与前相对，指人头面的后面部分，后为阳、前为阴，此指穴内气血为阳热之性。曲，隐秘也。后曲名意指穴内外散的阳热之气隐而不见。本穴物质为穴外天部的寒湿水气汇集而成，气血的运行变化主要是散热冷降，而在穴内同时进行的吸热蒸发则如隐而不见，故名后曲。

(5)手太阳手足少阳之会。由穴外汇集本穴的气血物质主要为手太阳经上行外散的阳热之气、手少阳经向外飘散的湿冷之气，故本穴为手太阳手足少阳之会。

〖气血特征〗气血物质为天部的寒湿水气。

〖运行规律〗大部分寒湿水气散热后化雨冷降地部，小部分循胆经下传于听会穴。

〖功能作用〗降浊去湿。

〖治法〗寒则先泻后补或补之，热则泻针出气。

阴陵泉穴 Yīn líng quán (

取穴方法：

取该穴道的时候，患者应采用正坐或仰卧的取穴姿势，阴陵泉穴位于

人体的小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，与阳陵泉相对（或当胫骨内侧髁后下方凹陷处）。（详见此腿部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：膝盖疼痛、晕眩、腹水、腹痛、食欲不振、腰腿痛、尿闭、尿失禁、遗精、阳痿、月经不调、痛经、附件炎等。该穴为人体足太阴脾经上的重要穴道之一，在众多疾病治疗时应用非常的广，本站有关此穴道的治病疗法有：穴道疗法治疗膝盖疼痛、治疗糖尿病等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

阴陵泉穴 Yīn líng quán（SP9）

〖取穴方法〗 该穴位于小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。

〖解剖〗 在胫骨后缘和腓肠肌之间，比目鱼肌起点上；前方有大隐静脉，膝最上动脉，最深层有胫后动、静脉；布有小腿内侧皮神经本干，最深层有胫神经。

〖主治疾病〗 腹胀，腹痛，泄泻，水肿，黄疸，小便不利或失禁，膝痛。

〖人体穴位配伍〗 配肝俞、至阳治黄疸；阴陵泉透阳陵泉治膝痛。

〖刺灸法〗 直刺 1～2寸。

〖附注〗 足太阴经所人为“合”。

〖别名〗阴陵穴。

〖穴义〗脾经气血在此会合。

〖名解〗

(1)阴陵泉。阴，水也。陵，土丘也。泉，水泉穴也。该穴名意指脾经地部流行的经水及脾土物质混合物在本穴聚合堆积。本穴物质为地机穴流来的泥水混合物，因本穴位处肉之陷处，泥水混合物在本穴沉积，水液溢出，脾土物质沉积为地之下部翻扣的土丘之状，故名。阴陵名意同阴陵泉。

(2)脾经合穴。合，会合也。本穴为脾经气血物质中的脾土微粒会合之处，故为脾经合穴。

(3)本穴属水。属水，指本穴气血物质运行变化所表现出的五行属性。本穴物质为脾经地部的泥水混合物，对外输出的是地部水液，与脾经本身的湿热气血相比，本穴的外传之液体现了水的阴寒润下特性，故其属水。

〖气血特征〗气血物质为脾土微粒和地部经水以及由脾土蒸发的气态物。

〖运行规律〗脾土微粒沉积穴周，经水由本穴渗入地之地部，气态物则循脾经上行。

〖功能作用〗排渗脾湿。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻针出气或凉药水针。

厉兑穴 Lì duì（ST45

取穴方法：

取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势，第二厉兑位于人体的足部，第二趾甲根、边缘中央下方的二毫米处。（详见此足底穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：呃逆、呕吐、食欲不振等。本站有关此穴的治病疗法有：穴道指压法治疗晕车晕船等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

厉兑穴 Lì duì（ST45）

〖取穴方法〗 人体厉兑穴位于足第2趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

〖解剖〗 有趾背动脉形成的动脉网；布有腓浅神经的足背支。

〖主治疾病〗 鼻衄，牙痛，咽喉肿痛，腹胀，热病，多梦，癫狂。

〖人体穴位配伍〗 配内关穴、神门穴治多梦。

〖刺灸法〗 浅刺0.1寸。

〖附注〗 足阳明经所出为“井”。

厉兑穴　　井穴，属金。

〖穴义〗胃经经水由此回归胃经的体内经脉。

〖名解〗

(1)厉兑。厉，危岸也。兑，口也，八卦之中以兑为口。厉兑名意指胃经的地部经水由本穴回流胃经的体内经脉。本穴物质为内庭穴传来的地部经水，至本穴后，因本穴有地部通道与胃经体内经脉相通，因此体表经水从本穴的地部通道回流体内，经水的运行如从高处落入危险的深井一般，故名厉兑。

(2)胃经井。井，地之孔也。因本穴有地部通道与胃经体内经脉相通，故为胃经井穴。

(3)本穴属金。属金，指本穴气血的运行变化表现出的五行属性。本穴物质为地部的经水，其运行是从地之表部流入地之地部。由于受地之地部的高热作用，流入的经水快速气化而成为气态物并由本穴上行天部，气化之气有肺金的秋凉之性，故本穴属金。

〖气血特征〗气血物质为极小的地部经水及大量的湿热水气。

〖运行规律〗经水由体表流入体内，湿热水气由体内外出体表。

〖功能作用〗沟通胃经体表与体内经脉及交换气血物质。

〖治法〗点刺出血。

〖注意〗承泣、厉兑二穴皆为胃经连通体内体外经脉气血的出入口，与中脘穴募集的气血物质有较大的关系，中脘穴所募气血中阳气上走承泣穴，阴液下传厉兑。

申脉穴 Shēn Mài

穴位取穴法：

取定穴位时，可采用仰卧或正坐的姿势，申脉穴位于人体的足外侧部位，脚外踝中央下端一厘米凹处。（详见此足部穴位图中的相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：增进耐性、怕冷症（怯寒症）等。此穴位为人体足太阳膀胱经上的重要穴位之一，本站有关此穴的治病疗法有：指压按摩疗法治疗怯寒症、增进耐性的指压法等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

申脉穴 Shēn Mài（BL62）

〖穴位取穴法〗 人体申脉穴位于足外侧部，外踝直下方凹陷中。

〖解剖〗 在腓骨长短肌腱上缘；有外踝动脉网及小 隐静脉；布有腓肠神经的足背外侧皮神经分支。

〖主治疾病〗 头痛，眩晕，癫狂痫，腰腿酸痛，目赤肿痛，失眠。

〖人体穴位配伍〗 配肾俞穴、肝俞穴、百会穴治眩晕。

〖刺灸法〗 直刺0.3～0.5寸。

〖附注〗 八脉交会穴之一，通阳跷脉。

〖别名〗鬼路，阳跷。

〖穴义〗膀胱经气血在此变为凉湿之性。

〖名解〗

(1)申脉。申，八卦中属金也，此指穴内物质为肺金特性的凉湿之气。脉，脉气也。该穴名意指膀胱经的气血在此变为凉湿之性。本穴物质为来自膀胱经金门穴以下各穴上行的天部之气，其性偏热（相对于膀胱经而言），与肺经气血同性，故名。

(2)鬼路。鬼，与天相对，指穴内的气血物质为地部经水。路，道路。鬼路名意指穴内气血为地部经水。本穴物质一是金门穴以下各穴上行的水湿之气，二是昆仑穴下行而至的地部经水，鬼路名意旨在强调穴内气血的经水部分，故名鬼路。

(3)阳跷。阳，阳气也。跷，跷脉也。本穴物质中既有天部的阳气，又有地部的经水，气血物质性同跷脉之性，故名跷脉。

(4)足太阳阳跷脉之会。同阳跷名解。

〖气血特征〗气血物质一为经部经水，其量少，二为天部的温热之气。

〖运行规律〗经水循膀胱经下行，阳气循膀胱经上行。

〖功能作用〗补阳益气，疏导水湿。

〖治法〗虚寒则先泻后补或补之灸之，实热则泻针出气。

头维穴 Tóu wéi（ST8

取穴方法：

取定穴位时，一般采用正坐或仰靠、仰卧姿势，头维穴位于人体的头侧部发际里，位于发际点向上一指宽，嘴动时肌肉也会动之处（当额角发际上0.5寸，头正中线旁开4.5寸）。（详见此头部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：指压头维可以治疗脸部痉挛、疼痛等面部疾病。细节内容请参阅相关网页“按摩疗法治疗脸部痉挛、疼痛”。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

头维穴 Tóu wéi（ST8）

〖取穴方法〗 人体头维穴位于头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。

〖解剖〗 在颞肌上缘帽状腱膜中；有颞浅动、静脉的额支；布有耳额神经的分支及面神经额颖支。

〖主治疾病〗 头痛，目眩，口痛，流泪，眼睑(目闰)动。

〖人体穴位配伍〗 配合谷穴治头痛；配太冲穴治目眩。

〖刺灸法〗 平刺0.5～1寸。

〖附注〗 (1)足阳明、足少阳经与阳维脉交会穴。 (2)《甲乙》禁不可灸。

〖别名〗颡大穴。

〖穴义〗胃经的五谷精微由本穴分送头之各部。

〖名解〗

(1)头维。头，穴所在部位，亦指穴内物质所调节的人体部位为头。维，维持、维系之意。该穴名意指本穴的气血物质有维持头部正常秩序的作用。头部为诸阳之会，它要靠各条经脉不断地输送阳气及营养物质才能维持它的正常运行。胃经属多气多血之经，在输送头部的阳气当中占有一定比例，对头部各项功能的正常运转起着重要作用，而胃经气血传之于头又是靠本穴传输，故名。

(2)颡大穴。颡，额头。大，多也，指穴内的气血盛大之意。胃经属阳明，多气多血之经，与其它经脉相比，胃经输送头部的气血物质要多，而本穴又为胃经气血上供头部的出口，其转运的气血物质也多，故名为颡大。

(3)足少阳阳明阳维之会。本穴为胃经向头部输送气血之处，因其输送气血的量大且强，运行为风行之状，性同胆经气血，故为足少阳阳明之会。又因本穴输送头部的为纯阳之气，性同阳维脉气血，故为足阳明阳维之会。

〖气血特征〗气血物质为天部阳气。

〖运行规律〗阳气以风行之状由本穴分散于头之各部。

〖功能作用〗向头之各部输送胃经的阳气及精微物质。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻之。

印堂穴

取穴方法：

取定穴位时，患者可以采用正坐或仰靠、仰卧姿势，印堂穴位于人体的面部，两眉头连线中点即是。

主治疾病：

此穴的主治疾病为：头痛、前头痛、失眠、高血压、鼻塞、流鼻水、鼻炎、鼻部疾病、目眩、眼部疾病等。此穴治病举列：“穴道指压法治疗鼻内脓疙疽”。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

印堂穴

〖标准定位〗位于前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。

〖取法〗仰靠或仰卧位取穴。

〖解剖〗穴下有皮肤、皮下组织和降眉间肌。皮肤由额神经的滑车上神经分布。肌肉由面神经的颞支支配，血液供应来自滑车上动脉和眶上动脉的分支及伴行同名静脉。

〖功用〗清头明目，通鼻开窍。

〖主治疾病〗1、头痛，头晕　　2、鼻炎，目赤肿痛，三叉神经痛。

〖刺灸法〗向下平刺0.3-0.5寸，或三棱针放血，可灸。

第三厉兑穴

取穴方法：

第三厉兑位于人体的足部，第三趾甲根边缘下方约二毫米处，稍微靠第二趾。（详见此足底按摩穴位图相关图示）

主治疾病：

此的主治疾病为：指压此穴位，对于治疗烧心、嗳气很有效果具体细节请见于网页：穴道指压法治疗烧心、嗳气。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

厉兑穴（此为第二厉兑穴）

位置：位于足第2趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

解剖：有趾背动脉形成的动脉网；布有腓浅神经的足背支。

主治：鼻衄，齿痛，咽喉肿痛，腹胀，热病，多梦，癫狂。

配伍：配内关穴、神门穴治多梦。

穴义：胃经经水由此回归胃经的体内经脉。

名解：厉，危岸也。兑，口也，八卦之中以兑为口。厉兑名意指胃经的地部经水由本穴回流胃经的体内经脉。本穴物质为内庭穴传来的地部经水，至本穴后，因本穴有地部通道与胃经体内经脉相通，因此体表经水从本穴的地部通道回流体内，经水的运行如从高处落入危险的深井一般，故名厉兑。

身柱穴 Shēn zhù（DU12

穴位取穴法：

取定穴位的时候，患者宜采用俯伏坐位，身柱穴位于人体的后背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷处。（详见此腰背部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：小儿夜啼哭、抽风、幼儿体质虚弱、感冒、哮喘、夜尿症、肩膀僵硬等等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

身柱穴 Shēn zhù（DU12）

〖穴位取穴法〗人体身柱穴位于背部，当后正中线上，第3胸椎棘突下凹陷中。

〖解剖〗在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第三肋间动脉后支，棘间皮下静脉丛；布有第三胸神经后支内侧支。

〖主治疾病〗身热头痛，咳嗽，气喘，惊厥，癫狂痫证，腰脊强痛，疔疮发背。

〖人体穴位配伍〗 配水沟穴、内关穴、丰隆穴、心俞穴治癫狂痫；配风池穴、合谷穴、大椎穴治肺热、咳嗽；配灵台穴、合谷穴、委中穴(泻法) 治疗毒。

〖刺灸法〗斜刺0.5～1寸；可灸。

〖穴义〗督脉气血在此吸热后化为强劲饱满之状。

〖名解〗身，身体也。柱，支柱也。该穴名意指督脉气血在此吸热后化为强劲饱满之状。 本穴物质为神道穴传来的阳气，至本穴后，此气

因受体内外传之热而进一步胀散，胀散之气充斥穴内并快速循督脉传送使督脉的经脉通道充胀，如皮球充气而坚可受重负一般，故名。

〖气血特征〗气血物质为强盛饱满的阳气。

〖运行规律〗循督脉上下相传。

〖功能作用〗补气壮阳。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

外关穴　　Wài guān（SJ5）

取穴方法：

取此穴位时应让患者采用正坐或仰卧，俯掌的姿势，外关穴位于人体的前臂背侧，手脖子横皱纹向上三指宽处，与正面内关相对。（或当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。）（详见此上肢穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：手脚麻痹、肘部酸痛、手臂疼痛、偏头痛、落枕、肋间神经痛等。该穴为人体手少阳三焦经上的重要穴道，本站有关该穴道的治病疗法有：穴道指压法治疗风湿疼痛 、治疗肋间神经痛等。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

外关穴　　Wài guān（SJ5）

〖取穴方法〗人体外关穴位于前臂背侧，当阳穴池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上 2 寸，尺骨与桡骨之间。

〖解剖〗在桡骨与尺骨之间，指总伸肌与拇长伸肌之间，屈肘俯掌时则在指总伸肌的桡侧；深层有前臂骨间背侧动脉和掌侧动、静脉；布有前臂背侧皮神经，深层有前臂骨间背侧及掌侧神经。

〖主治疾病〗热病，头痛，颊痛，耳聋，耳鸣，目赤肿痛，胁痛，肩背痛，肘臂屈伸不利，手指疼痛，手颤。

〖人体穴位配伍〗 配足临泣穴治颈项强痛、肩背痛；配大椎穴、曲池

穴治外感热病；配阳陵泉穴治胁痛。

〖刺灸法〗直刺０.５ － １寸；可灸。

〖附注〗三焦经络穴，八脉交会穴 - 通阳维脉。

〖别名〗三焦经气血在此胀散外行。

〖名解〗

(1)外关。外，外部也。关，关卡也。该穴名意指三焦经气血在此胀散外行，外部气血被关卡不得入于三焦经。本穴物质为阳池穴传来的阳热之气，行至本穴后因吸热而进一步胀散，胀散之气由穴内出于穴外，穴外的气血物质无法入于穴内，外来之物如被关卡一般，故名。

(2)手少阳阳维之会。本穴物质为吸热后的胀散之气，此气外出本穴后交于阳维脉所在的天部层次，故为手少阳阳维之会。

(3)三焦经络穴。络，联络也。本穴输出的物质为天部的阳热之气，它不光输向本经各穴所在的天部层次，它还外传于手厥阴心包经所过的天部层次，本穴有联络各部经脉气血的作用，故为三焦经络穴。

〖气血特征〗气血物质为阳气。

〖运行规律〗一是循三焦经上传于支沟穴，二是别走心包经，三是上行于天部并交于阳维脉。

〖功能作用〗联络气血，补阳益气。

〖治法〗寒则补之灸之，热则泻针出气。

迎香穴 Yíng xiāng（LI20

取穴方法：

取穴时一般采用正坐或仰卧姿势，迎香穴位于人体的面部，在鼻翼旁开约一厘米皱纹中（在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中）。（详见此鼻部穴位图相关图示）

主治疾病：

此穴的主治疾病为：鼻炎、鼻塞、鼻窦炎、流鼻水、鼻病、牙痛、感冒等。尤其是当您上齿牙痛时，指压该穴，可以快速止痛，其细节见

于本站“穴道指压法”栏目中的相关网页“指压疗法快速止牙痛”。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

迎香穴 Yíng xiāng (LI20)

〖取穴方法〗 人体迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中间。

〖解剖〗 在上唇方肌中，深部为梨状孔的边缘; 有面动、静脉及眶下动、静脉分支；布有面神经与眶下神经的吻合丛。

〖主治疾病〗 鼻塞，鼻出血，口歪，面痒，胆道蛔虫症。

〖刺灸法〗 斜刺或平刺0.3 ~ 0.5寸。

〖附注〗 (l)手、足阳明经交会穴。(2)《外台》：不宜灸。

迎香穴　　手足阳明之会。

〖别名〗冲阳穴。

〖穴义〗接收阳明胃经的五谷浊气并向胃经输送大肠经的清阳之气。

〖名解〗

(1)迎香。迎，迎受也。香，脾胃五谷之气也。该穴名意指本穴接受胃经供给的气血。大肠经与胃经同为阳明经，气血物质所处的天部层次相近，迎香与胃经相邻，所处又为低位，因而胃经浊气下传本穴，故名。

(2)冲阳穴。冲，直上也。阳，阳气也。冲阳穴名意指大肠经阳气由本穴上冲并交于阳明胃经。本穴为大肠经诸穴的最高穴位，大肠经循经上行的阳气皆聚集于此，而本穴又与阳明胃经的气血物质所处层次相同，因而本穴中的阳气向上直冲交于阳明胃经，故名。

(3)手足阳明之会。理同迎香、冲阳之名解。

〖气血特征〗气血物质为天部之气。

〖运行规律〗大肠经上行的阳气在此交于胃经，而胃经的下行浊气则在此交于大肠经。

〖功能作用〗交换大肠经与胃经的天部之气。

〖治法〗寒则补而灸之，热则泻之。

六华灸穴

取穴方法：

此穴位于：首先设定它是连接肩胛骨下端的线，它的中心位于第七、八根胸椎之间，如图所示，先找①处，再由①向下二格寻找②，再由②向下二格寻找③，在①②③各点左右处约二指处便是“六华灸穴”。

主治症状：

此穴的主治症状为：此穴是对任何胃肠病以及内脏疾病治疗都极具效果的穴位。此穴的细节用法请参阅“穴道指压法治疗恶心”网页。

补充内容：(国家针灸穴位取穴标准)

十七椎穴

〖取穴方法〗 位于腰部，当后正中线上，第5腰椎棘突下。

〖主治疾病〗 腰腿痛、下肢瘫痪、崩漏、月经不调。

〖操作〗 直刺0.5-1寸，可灸。

〖解剖〗 (1)针刺层次：皮肤--＞皮下组织--＞棘上韧带--＞棘间韧带。(2)穴区神经、血管：浅层有第5腰神经后支的皮支分布；深层有第5腰神经后支的肌支和腰动脉分布。

腰奇穴

〖取穴方法〗位于骶部，当尾骨端直上2寸，骶角之间凹陷中。

〖主治疾病〗 癫痫、头痛、失眠、便秘。

〖操作〗向上平刺1--1.5寸；可灸。

〖解剖〗 (1)针刺层次：皮肤--＞皮下组织--＞棘上韧带。(2)穴区神经、血管：浅层有臀中皮神经分布；深层有骶神经后支和骶中动脉分布；再深可进入骶管裂孔。



我们已经谈过穴道位于“经络”——能量的通路上。而人体中，五脏六腑“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条）。另外，身体正面中央有“任脉”，身体背面中央有“督脉”，各有一条特殊经络，纵贯全身。这14条经络上所排列着的人体穴道，称为“正穴”，全部共有365处。

仅仅如此，便是个相当可观的数目了，更何况其他的地方也有穴道。经络以外的人体穴道，称为“正穴”，后来又陆续发现了“新穴”，这些穴道若全包括，人体穴道的总数远超过1000个。

无论多么专业的人也无法全部熟记这许多穴道的名称，更不要说运用自如了。

不过，治疗常见病不需要这么多的穴道。事实上，只要熟知与其相关的人体的穴道，便可充分地进行穴道医疗了。

重要的是，不是大量熟记穴道，而是充分找到有效的人体穴道，并纯熟地运用。因此，本站以正穴为中心，严选特别有效的穴道，配合症状或疾病，好好地运用这些穴道，每个人都可进行穴道治疗。

穴道，也就是出现反应的地方。身体有异常，穴道上便会出现各种反

应。这些反应包括：

①用手指一压，会有痛感（压痛）；

②以指触摸，有硬块（硬结）；

③稍一刺激，皮肤便会刺痒（感觉敏感）；

④出现黑痔、斑（色素沉淀）；

⑤和周围的皮肤产生温度差（温度变化）等。

这些反应有无出现，是有无穴道的重要标志。

若找到本站所提到的穴道，先压压、捏捏皮肤看看。若出现前述的反应，即可判断有穴道在。

另外，本站在穴道的找法中，频频出现“两指宽”、“三指宽”等字眼，这是计算穴道位置时的基准，有“同身尺寸”之说。例如，“一指宽”是指大拇指最粗部分的宽度；“两指宽”则是指食指与中指并列，第二关节（指尖算起的第二个关节）部分所量的宽度。

手指的大小、宽度，依年龄、体格、性别而有极大的不同。以此法确定穴道位置时，务必以患者的指宽度来找。

穴道疗法，最容易被忽视的是呼吸。似乎很少人知道：呼气时刺激穴道，刺激的传导较佳，可达到治疗的最佳效果。

吸气时，肌肉收缩而僵硬。这时，即使指压穴道，也仅是痛，刺激本身并不太会被传达。相反地，呼气时，肌肉松弛而柔软，此时，若给予刺激，痛感少且刺激传导佳，是非常有效果的“刺激”。

因此，要刺激穴道时，请配合呼吸的频率进行。

轻抚所示经穴周围的皮肤，如此将可发觉在其附近，有肤质粗糙、肤色苍白、偶尔带有红色或有灼热感的异样部位，正是反应力强的经穴所在。

用拇指及食指捏起那个部位，摸摸看，将会感到刀割样的刺痛，再以指头轻轻压按其他部位，找出点状的硬块肌肉。

触摸看看皮肤表面的反应，然后捏起轻压看看，皮下组织较硬的部

位，就是施治的部位，就是施治的经穴所在。

经穴的位置以分、寸为表示单位，但并非一般尺寸单位。经穴疗法所指之寸，乃为受治者的：①大拇指最宽部分 ②中指大拇指指尖触接成轮状时，中指第二节皱纹两端之间的距离。一寸之即为五分。

中医认为，经络是人体全身气血运行的通路，经络与体表交会之处即是经穴所在。内脏若有疾病，在身体表面上的相关部位就会有所表现，呈现出异状。

《内经》记载人体有365个经穴，依附在14条经络上有秩序地排列着。但并非所有经穴均须加以灸治，如欲治疗耳鸣时，到底须灸在何种经穴上才好，这便要靠多年的临床经验了。

以手指触摸皮肤，找到特别感觉刺痛的经穴位置施以种种刺激来治疗病证，就是中医学所称的经穴疗法。

但经穴位置因人而异，人体经穴图中所显示的经穴位置，只是供作参考而已。

以图示的基本经穴为中心，仔细查看周围皮肤及皮下组织的状态，才能真正找出患者的经穴。人体机能异常，就会反应到有关经穴上，因此经穴疗法非常有效。

★指压

在家庭中进行的穴道刺激中，使用普遍的是指压。指压最主要是利用施力容易的大拇指，或食指、中指。利用指腹部分按压是其诀窍。因为这样，可加重压力，而且长时间按压也不致疲倦。

因慢性病等因素而导致身体衰弱时，一般仅予以轻压，这称为“补法”，即补充能量，是促进器官恢复到正常状态的刺激法。神经亢奋、有强痛时，则予以重压，这称为“泻法”，此乃抑制过高能量的刺激法。虽然统称“指压”，实际操作时，应视疾病、症状而有不同指法。压的时间是每压3 - 5秒，休息2 - 3秒，再压3 - 5秒，每一部位重复3 - 5次。注意指压时要配合独特的呼吸法，基本要领是：指压时呼气，停压时吸气。

★按摩

认为按摩是一种搓揉身体的刺激方法的人也许很多。可是，真正的按摩，五指并用，有“捶”、“搓”、“揉”、“压”等各种按摩法。其中，所

谓“压”的手法，就是上面所提到的指压。

一般来说，捶或用力压的是泻法，应用于神经痛等疼痛厉害时使用。轻轻搓、揉等是补法，用于手脚发麻等，按摩时间为5 - 15分钟以内。

★灸术

灸术，是利用艾草给予皮肤热刺激。基本上，灸术是种补法，自古以来便被应用于慢性病的治疗上。

在家中进行灸术时，首先在手掌中放置艾草，并将它捻成细长状。然后在其尖端部分，2 - 3厘米处摘下，制成大约是米粒一半大小的金字塔形灸。

以少许的水弄湿皮肤，在穴道上放置上述的灸。如此艾草才容易立起来。然后点燃线香，引燃艾草，在感到“热”时更换新的艾草。若没有特殊状况，一个穴道上用上述的灸进行三“状”到五“状”的治疗（烧完一次艾草，称一“状”）。此法是在发热之后拿掉艾草，故称为“知热灸”。

由于灸发热后，会留下痕迹，所以有许多人不喜欢。如果这样，可使用“间接灸（温灸）”。此法是在皮肤上放置大蒜、姜、盐、味精等，再在其上燃烧艾草。依使用材料之不同，可称为蒜灸、姜灸、盐灸等等。

这种热刺激十分缓和，不会有留下痕迹之虞。市面上已有卖间接灸的商品，所以可利用这些商品。

最简单的灸疗法是线香灸。准备一根线香，点上火，将线香头靠近穴道，一感到热，便撤离。一个穴道反复5 - 10次。

我们也可以利用身边的小东西来刺激穴道，例如发下的方法就非常有效。

★使用牙签

牙签5、6支用橡皮条绑好。以尖端部分连续扎刺等方式刺激穴道。刺激过强时，则用圆头部分，此法可期待出现和针疗法相同的效果。

★使用吹风机

不喜欢灸术的朋友，可以利用吹风机的暖风对准穴道吹，借以刺激穴道。这为温灸一种。

★使用牙刷

体质虚弱的孩子，肌肤较易过敏，再小的刺激也往往受不了，此时可利用旧牙刷来以按摩的方式来刺激穴道。

★利用衣刷

此法对刺激背部等大范围的部位十分方便。

★利用圆珠笔

以手指做指压时，不能好好使力的朋友，可利用圆珠笔或铅笔等来刺激穴道。方法是用圆珠笔头压住穴道（要领与指压同）。一般来说，此法压住穴道部分的面积较广，刺激较缓和。

★使用米粒

在割成一厘米见方的胶布的中央，放置一粒生米，然后贴在穴道上。如此，便可给穴道长时间的微量刺激。在指压或按摩后以此方式刺激穴道，具有保持其效果之功能。

★使用球

脊椎骨的两侧有许多重要的穴道，可惜的是，自己无法好好地刺激它们。但若有软式的棒球，即可轻易地达成。

仰卧，将球放在背部穴道的位置，借助身体的重量和软式棒球适度的弹性，穴道可获得充分的刺激。

想要刺激背部的穴道时，请大家务必要试试这方法。

像高尔夫球那种硬球，比较适合刺激脚内侧的穴道。坐在椅子上，将高尔夫球置于脚底并滚动它，对刺激涌泉等穴道十分有效。

打击（劈击）法先将五指并拢伸直，拇指折于内侧，劈击时用掌小指侧面，当小指侧面接触穴道期间，将气由口、鼻猛吐。换句话说，手要使劲，使筋肉紧张，被打之处必须松弛。

这种打击法在突发性，没有医药品应用时最为适合，因此平常健康

时，应认识各种穴道位置，以备使用。

这种方法适用于必须广范围刺激穴位或穴道范围广阔时使用。将食指至小指向内侧强握，拇指轻置于典指之上（握拳）。

然后用拳头小指侧面强力打击，在打击时，必须由鼻、口同时猛吐气。吐完气时立即吸气，接着打击。如此不断的每隔半秒有规律的打击。

指压是以使用拇指、食指、中指为主。它和一般指压法不同之处是在不仅用拇指指腹来按压，能自由地顺应各穴道最有效果的指头来按压。这种指压法并非像一般指压法必须固定45度角，它只要能使脊椎或与脊椎相关的各神经得到刺激，促进荷尔蒙分泌效果就可以，而且为了能治疗自己，必须与独特的呼吸法并用。

关于呼吸法后面会有详细介绍，在此简单地说——人体在吐气的同时筋肉会松弛，血流变缓；当吸气时，筋肉变硬，强烈刺激骨骼；停止呼吸时人体神经会觉醒，能蓄积生命能源的“气”，如果能巧妙地运用呼吸法，会使效果倍增。

在此所谈的呼吸法，大都是一面压一面吐气6秒钟，再吸气。

捏法是用于穴道狭小之处。捏时用拇指和食指指腹部分，由左右或是前后捏，一面深吐气一面用力捏。其次一面深吸气一面暂停捏，并稍微移离指头。此时的呼吸须自然呼吸。捏法也因穴道而异的，不同的穴道可适当地采用最合宜的捏法。

这种灵气是以拇指、食指和中指较强。这种灵气能给患部灵性治疗力，使内部提高自然治愈力。

由不完全呼吸所产生的各种弊害时常见。例如头晕、精神无法集中、焦躁、食欲不振、身体倦怠等等，都是由不完全呼吸所致。

人类大脑和呼吸作用有很大的关系。根据实验，脑部呼吸量是没运动筋肉的20倍，每100克脑，在一分钟需要600至800c.c的氧气。因此在空气污浊的都市，脑内氧气不足是在所难免。相反的如果完全呼吸新鲜空气，呼吸作用旺盛的话，能保持头脑灵活、清晰、情绪稳定，这也是必然之事。

当你采用指压法时，如果不完全呼吸的话，会使效果减半。正确的呼吸法配合指压法，能使穴道疗法产生三倍以上的效果。以下的呼吸法最适合穴道指压健康疗法。

①按压时的呼吸——先深吸一口气，一面缓缓吐气一面进行指压，在6秒钟时将手离开穴道。

②打击时的呼吸——先深吸一口气，在打击同时，由鼻、口将气猛吐。

③抚摸时的呼吸——先深吸一口气，一面缓缓吐出，一面轻轻抚摸。

治疗晕车晕船的穴位与指压法

“鸠尾”穴是对治疗晕车晕船能产生速效的穴位。它位于身体前中心线之上，在最底下肋骨稍下之处。只要一边吐气一边按压此处6秒钟，如此重复10次便能调整胃的功能，不再有欲吐的感觉。

如果每日指压“第二厉兑”穴，可根治晕车症。“第二厉兑”穴位于脚的第二趾趾根外侧2厘米处。只用拇指和食指，一边吐气一边揉约6秒钟，如此重复10次，连续20天不间断，就可根治晕车晕船症。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：491256034 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：http://www.ireadweek.com

Table of Contents

【什么是穴位】

【穴位常识】

【穴位与疾病】

【居家生活常用手法】